أسرار الحياة الطيّبة

لقد وجدت نفسي في أي لحظة أكون،
أن أكافح لأكون في قلب تلك اللحظة!





مهدي الموسوي

ملهمون

أسرار الحَياة الطيّبة

مهدي الموسوي

(لقد وعدت نفسي في أي لحظة أكون، أن أكافح لأكون في قلب تلك اللحظة!)

ملهمون للنشر والتوزيع

الكتاب: أسرار الحياة الطيبة

المؤلف: مهدي الموسوي

التصنيف: تطوير ذات

الطبعة الثانية: أكتوبر 2016

الرقم الدولي: 978-9948-02-441-5

إذن الطباعة: 148938

الناشر: ملهمون للنشر والتوزيع

تصميم الغلاف: intgram: @fayeezconcepts

تصميم داخلي: سارة صلاح

للتواصل مع دار ملهمون للنشر والتوزيع

E-mail: darmolhimon@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/darmolhimon

Twitter: @DarMolhimon

Instgram:@Dar_Molhimon

Whatsapp: 00971524614833

الإهداء

إلى ابنتي سما ذات العشر سنوات..

عاشقة الحياة..

تعيش حياتها لحظة بلحظة.

في كل موقف لها ضحكة، ومع كل حدث لديها ابتسامة .

مع الناس قصصها لا تنتهي. ومع الأطفال ألعابها لاتنقضي.

وعندما تكون لوحدها، فإنها لا تملّ من اللعب مع نفسها بألف لعبة.

عندما تفرح، تضحك من الأعماق. وعندما تحزن، فهي لحظة، ثم تنشغل بالحياة..

من ابنتي تعلّمتُ فن الحياة.

من أراد أن يرى الأشياء على حقيقتها المجردة بلا تزويق أو رتوش، فعليه أن يغمض عينيه عن الصور والرسوم المتحركة حوله، وعن الألفاظ التي تملأ سمعه، حتى تصفو روحه، نافذةً إلى أعماق الأشياء وتفتح شراع الروح إلى قلب السماء.

إذا أردت أن تراني فأغمِض عينيك..

جبران خليل جبران

المقدمة

هذا الكتاب رحلة في أغوار النفس البشرية، وفي عقول المفكرين ومعلمي الحياة.. إنه مزيجٌ من أفكار الحكماء عبر القرون..

هذا الكتاب نتاج تجارب مريرة مع النفس لجعلها تعيش لحظة بلحظة، بدلًا من العيش في أسوار الماضي أو أوهام المستقبل، ومحاولة مضنية من أجل التخلّص من مشاعر القلق والخوف من المجهول..

هذا الكتاب في الحب وحب الحياة وحب كل المخلوقات وحب الناس، كل الناس، وخاصة الطيبين منهم، والتعاطف مع المهزومين والمنكسرة قلوبهم والشفقة على أولئك الصيادين الراجعين من رحلة صيد بائسة.

هذا الكتاب تعزية النفسِ الحزينة بأملٍ قادمٍ، فإذا تأخر الأمل فالعزاء فيما بعد الأجل في رحاب ربٍّ كريم .

إن الحياة دروس متعاقبة، درسٌ يقود إلى درسٍ، ونجاح يخرج من قلب الفشل، كما يلوح الفجر من قلب الظلام .

سنبدأ معًا بالبحث عن طريقة للتعامل مع أي شيء تلقي به الحياة أمامنا، عن الأجزاء القوية الموجودة داخل أنفسنا والتي لم نعرف أنها موجودة قَط.

إن الأديان تحرص على احترام الحياة وتطهير القلب وبث

السكينة في روع الإنسان وتعميق مظاهر الانسجام بين الإنسان والكون.

إن الله حبانا بثروة من الدفء الإنساني، فلنعط لأحبتنا منها وسوف يرجع إلينا أضعافًا، فإنّا إذا بذرنا الورد فسوف نحظى بحديقة ملونة.

أتمنى أن أقابل كلّ من يقرأ كتابي هذا وأشكره من الأعماق، وأمنحه كلمة حب طيبة.

الشبَّاك

صباح أحد الأيام ، وبينما كان الزوجان الشابان يجلسان على الإفطار ، لمحت الزوجة من الشباك جيرانها الجدد ينشرون غسيلهم ، فقالت لزوجها: ألا ترى ذلك الغسيل المنشور على الحبال إنه لا يبدو نظيفًا. لا شك أنهم لا يعرفون كيف يغسلون ملابسهم. وفي صباح اليوم التالي، رأت الزوجة نفس المنظر فقالت لزوجها: إن الغسيل يبدو أيضًا قذرًا، لا شك أنهم يستعملون نوعًا رديئًا من الصابون. وظلت الزوجة كل صباح تنظر إلى غسيل الجيران وتنتقده أمام زوجها. وفي يوم من الأيام وكعادتها، نهضت الزوجة من النوم ورأت الغسيل من خلال الشباك فوجدته في غاية البياض، فقالت لزوجها: أظن أنهم قد تعلموا كيف يغسلون ملابسهم ، انظر إليها إنها في غاية النصاعة والبياض. فقال لها الزوج: لقد نهضت صباح اليوم مبكرًا ومسحت شباك بيتنا فقد كان قذرًا للغاية، وكان هو السبب في ما رأيتِهِ من سوء حال غسيل الجيران.

الهزل هو من أكثر الأمور جدية في هذه الحياة.

مفكر مجهول

أبلغ من العمر ثمانين عامًا، وقد صحوت فوجدت أن حياتي قد أخذتني بعيدًا جدًا عن نفسي. لقد كافحت وعملت بكل جهدي من أجل أن أجعل الناس والأشياء تمام التمام ، ولكن

جهودي ذهبت هباءً، فلا الأمور تغيرت ولا الناس أصبحوا كما أريد. لقد كنت في السابق أنظر إلى الأشياء والأحداث بكل جدية، وأضع الأمور في سياقها التام وأحسب لكل كلمة أقولها ولكل حركة أتحركها ألف حساب، وعندما ألتفتُ فإن ذلك يكون لسببٍ وجيه وكل شيء يسير في حياتي بخطة مسبقة.

واكتشفت فيما بعد أن من الأفضل أن أعيد النظر في نفسي وأراها من جديد حتى يتسنى لي رؤية العالم بطريقة صحيحة. فوجدت أن الضحك بلا سبب يبعد الهم ويريح النفس من الغم. ولقد بحثت فلم أجد كثيراً من الأسباب التي تدعوني للضحك، لذا قررت أن أضحك ولو من دون سبب، وقد تأتي الأسباب فيما بعد. واكتشفت أن كثيراً من الناس يضحكون لضحكي مجاناً وبدون سبب. ورأيت أن الدنيا كذلك تضحك لي والأشياء أصبحت أكثر يسرًا وأصبحت أستحق الحياة، وأحببت نفسي وعمري وكل الناس من حولي. فيا أصحابي إذا رآني أحدكم أضحك بلا سبب فأقسم بالله إني لست مجنوناً.

تدرّب على مشاعر التسامح والعفو والتعاطف.

لن يكون ذلك سهلًا، لكنه سيكون مهمًّا للتطور.

"لو منحني الله قطعة أخرى من الحياة، لرسمت فوق النجوم وغسلت الزهور بدموعي، ومحوت كل الأحقاد من قلبي. لأحببت كل البشر وطالبتهم بألاّ تحمل قلوبهم للآخرين إلاّ

الحب والصفاء .

لو منحني الله قطعة أخرى من الحياة، كنت سأنام قليلاً وأحلم كثيراً، وكنت أستمتع أكثر بالآيس كريم ، وارتدي لباسًا بسيطًا ملقيًا بجسدي إلى الشمس ومعريًا نفسي كلها تحت أشعتها. وكنت أكتب أحقادي كلها على قطعة من الثلج وأنتظر طلوع الشمس لكي تذيبها. ولما تركت يومًا واحدًا يمضي دون أن أبلغ الناس فيه أنني أحبهم ، ولأقنعت كل رجل بأنه المفضل عندي، وكل امرأة بأنها الصديقة الأولى لي، وكنت أعطيت للطفل أجنحةً وعلّمته كيف يطير بها، ولكنت أكدت للرجال أنهم يشيخون فقط عندما يكفّون عن الحب".

جابرييل جارسيا ماركيز

الحائز على جائزة نوبل للآداب

اكتب أحقادك على قطعة من الثلج

" إن الإنسان الكامل مثل الماء، ينساب بين الأشياء ويتقدم نحو الهدف بتوازُن وهدوء وثبات، وما من شيء أكثر رقّةً منه ومع ذلك ما من شيء يضاهيه في قوته وصلابته، ومع أنه يحتل الأماكن المنخفضة فإنه قلب الحياة يدخل في كل شي حي ولكنه لا يبان للعيان ".

لاوتسو

لقد أعجبت به أيما إعجاب. فقد وجدته يضحك بكل سهولة ومن أعماقه. يحتفل بيومه منذ الصباح الباكر وكأنه مقبل على مهرجان فرح. إنه يعتبر حياته مغامرة مثيرة مفعمة بالغنى والعمق والنمو والطور وليس عبئًا عليه. وهو يلتزم بقضاء يومه بأكبر قدر ممكن من الجمال والإنسانية، باحثاً عن الخير الأكبر مما حوله وفي داخله. ودائماً تجده في الموقع الوسط بين القليل القليل والكثير الكثير. يتدفق مع نهر الحياة ممضيًا حياته بسلام وسعادة وشعور عظيم بالامتنان لكل النعم التي تمنحها له الحياة. يصنع ظروفه الخاصة بنفسه ويمنح الحياة كل شيء. ويقرع النوافذ وأبواب الحياة ليفتحها الواحدة تلو الأخرى. يتجاهل ما مضى وينسى ما سلف فلا حرية على الإطلاق عندما نكون أسرى للماضي. يعيش بأقل قدر من الأسف والندم. يعيش على أكبر قدر ممكن من الود والمحبة تجاه نفسه والآخرين. يبتسم كلما أمكن ذلك لأنه يعلم أن ابتسامة واحدة قد تساعد شخصًا حزينًا. ينطلق

دائمًا من روح الروح الذي ينشط كل قواه المشرقة في داخله لتفيض على العالم من حوله كنزًا من الحكمة الكونية التي أودعها الله داخل كل الناس لينهل منها كلما غاص عميقًا في داخل روحه لتساعده على التعاطي مع ظروف الحياة المتغيرة. لقد اتخذ قرارًا بالكفاح طالما بقي على قيد الحياة، وقرر أن يعيش حياته بشكل كامل، وأن يقوم بتحويل ما يبدو من تجارب سلبية إلى أخرى إيجابية. وعندما اختار أن يعيش حياته بكل قلبه، فإن العالم كله نهض لإسناده .

إذا انغمست في الندم على أخطاء الماضي

أو القلق بشأن المستقبل،

فاعلم أن الماضي والمستقبل ما هما إلا لصّان يسلبان حيويتك، وراحة بالك .

منذ أمد بعيد، كان قد قام بتثبيت رادار فكره على التردد السلبي، فكان لا يلتقط إلاّ الأفكار السلبية والوساوس والمخاوف من الإقدام على أي عمل نافع والشكوك الوهمية من الأحباب والأصحاب. وبسبب ذلك أيضًا كانت تزوره باستمرار أشباح الماضي والعذابات التي مرّ بها في الصِّغر، ويتذكر من اعتدى عليه ومن غصب حقّه والآلام التي مرّ بها. لقد كان الرادار المثبت على فكره على تردد سلبي فهو لا يسحب إلاّ كل حدث سلبي في الحاضر والماضي، ولا يتوقع من نفسه ومن الناس أي خير، وكان يلتقط كل الأفكار المحبطة عن المستقبل فلا يتوقع أي خير قد تهبه له الحياة.

وفي يوم من الأيام رآه رجل عالم حكيم فأشفق على حاله وقام بتحويل رادار فكره على التردد الإيجابي. فبدأت الأمور تتغير شيئًا فشيئًا. وبدأ يسحب الأفكار الإيجابية الخيرة. وبدأت تنهال على رأسه أفكار مفعمة بالحياة والأمل، وذهبت إلى الأبد أشباح الماضي، بل صار يتذكر أيام صباه الطيبة ورفاقه الذين كان يحبهم، والسفرات السياحية أيام الجامعة. وصار يرى كل شيء جميل في هذه الدنيا. ويبصر الحكمة في كل ما يمر به من خير أو شر، فعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم، وكان دائمًا يتفاءل بالخير وغالبًا ما يجده. لقد تغيرت حاله بشكل كامل منذ أن التقاه ذلك الرجل الحكيم وساعده في تغيير نظرته للحياة .

قال رجلٌ لحكيم: غدًا نتحاسب فردَّ عليه الحكيم: بل غدًا نتسامح .

ارفع رايتك البيضاء معلنًا العفو والصفح وسوف تجد القلوب والأرواح تحف بك والحب يحوطك أينما حللت، لا تحاول فتح ملفات العداوات. إن العالم سوف يكون أجمل بلا عداوة والكون سوف يصبح أكثر أمنًا بلا كراهية. لا تنصب للناس محاكم تفتيش في صدرك، ولا تشغل فكرك في التربص بالآخرين والاقتصاص منهم .

إذا لقيت أحدًا من الناس فابدأ بتصرفين جميلين: بسمة وسلام، فالبسمة هي دلالة على سلامة الطبع وكرم المعشر، والسلام ميثاق شرف معناه مصالحة ومسامحة لا حرب ولا

عداوة .

بشرى لكل كريم لينّ سهل رقيق. إن الرجل يكتب تاريخه بنفسه لجميل سيرته وحُسن تعامله، وسوف يكون بعد موته قصة جميلة يتحدث بها.

الرواة في المجالس، إن الغضوب لن يكسب حب أحد، إنما الحب الصادق والإجلال الكبير للسمح الحليم والجواد الكريم الذي جلس بحبه على عرش القلوب .

تسامح مع الحياة

إن الرجل العظيم يأخذ على نفسه عهدًا

وهو أنه في كل يوم من المفترض أن يساعد شخصًا ما

صادف إبراهام لنكولن يومًا بائعًا متجولًا بدت عليه معاناة مريرة، طلب البائع من لنكولن أن يشتري برميلًا قديمًا مليئًا بالبضائع عديمة الجدوى بمبلغ دولار واحد، وكان بإمكان لنكولن رفض طلبه، ولكنه أشفق عليه وأعطاه النقود ووضع البرميل في المخزن، وفي يوم من الأيام تذكر ذلك البرميل وبينما كان يقلب محتوياته وجد فيه مجموعة كاملة من كتب القانون فبدأ يقرأ تلك الكتب حتى أصبح محاميًا مشهورًا ثم من أعظم رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية .

"إن أفضل ما في حياة إنسان صالح هو أفعاله الصغيرة التي تنم عن الحبّ والرحمة التي لا يذكرها أحد"

وليام ووردز وورث

عملٌ بلا أجر

انظر إلى الناس وتأمل حالهم واقطف الأزهار مما تمر به من مشاهد حياتهم

وكوّن من ذلك السيل مادة غزيرة من جواهر الحياة التي خلقها الله

وليس كما أرادها البشر واستوحي منها فلسفتك في الحياة

لتعزز بها مشاعر الطمأنينة داخل روحك .

في غابر الزمان كانت هناك بلدة يعيش فيها الناس طبقات كما هو حالهم في كل زمان ومكان. فكان منهم العبيد والأحرار والعمال والنبلاء وكانت كل طبقة تكره الأخرى وكل فريق يزدري الآخر حتى انتشر الجوع والفقر فانحطت بسبب ذلك الاخلاق، فباع الأخ أخته والأم ابنها وباع الأب ابنته، وتشرَّد الناس وتجردوا من الذمة والحياء وسرت الرذيلة وتفاقم الشر، غير أن الشمس كانت لا تزال تشرق على تلك الربوع كما هي كل يوم منذ الأزل .

حجر الفلاسفة

فوكان يوجد في تلك البلدة شيخ حكيم أفنى عمره في البحث عما يجعل الناس يعيشون في سلام وقد سمع أنه يوجد حجر في مكان ما يسمى حجر الفلاسفة يزيل شرور الناس وقسوتهم فانطلق باحثاً عن ذلك الحجر بكل ما أوتي من قوة حتى وجده فتعجب من جماله المتألق كنور الشمس.

فانطلق به مسروراً إلى حيث يعيش الناس وسط القرية وهم يظلمون بعضهم بعضًا، فبشّرهم بأنه وجد مبتغاه. إنه حجر الفلاسفة وغاية آمال الحكماء إنه في كل مكان ولكنه مخفي عن العيان.

إن حجر الفلاسفة هو الطمأنينة والسَّكينة، وحيثما أشع بريقه فإنه يحل القناعة في النفوس ويدخل الرضا إلى القلوب .

" مقصدك وغايتك في الحياة هو من صُنع يدك.

رسالتك في الحياة هي الرسالة التي تختارها لنفسك..

وسوف تكون حياتك ما تصنعه منها.

ولن يحل أي أحد محلَّك فيها.

لا الآن ولا في أيّ وقتٍ آخر".

نيل دونالد وولش

ذات يوم كان هناك هندي عجوز يعلّم أحفاده؛ فقال لهم:

" إن صراعًا يدور بداخلي. صراعٌ مرعب، وهو بين ذئبين:

أحدهما يمثل الخوف، الغضب، الحسد، الحزن، الندم، الطمع، الغرور، الرثاء للذات، الشعور بالذنب، السخط، الدونية، الكذب، الفخر الزائف، العظمة، الأنانية. أما الآخر فيمثّل الفرح، السلام، الحب، الأمل، المشاركة، الإخلاص، التواضع، اللطف، الخير، الصداقة، الشفقة، الكرم، الحق، التعاطف، الإخلاص. وهذا الصراع الدائر بينهما يدور مثله داخل كل منكم، وداخل كل إنسان، أيضًا".

ففكّر الأحفاد للحظة في الأمر ثم سأل أحدهم جده:

"أي الذئبين سيفوز؟"

فردّ الهندي ببساطة: "الذي تقوم بتغذيته".

حكمة من بلاد الهند

في حياة الناس هناك إهانات وغدر ومشكلات عاطفية تركت علامات محفورة في النفس من الصعب علاجها، نشعر إزاءها بعدم القدرة على مسامحة الذين أسهموا في حدوثها.

إن الصفح لا يعني نسيان ما حدث أو استحسان السلوك الخاطئ أو المصالحة مع من أساءوا إليك وتركهم يفرون بأخطائهم ، أو تجميد المشاعر والتخلي عن حقك في الغضب والانفعال .

إن الصُّفح هو تلك الراحة التي تشعر بها حين تنتصر على معاركك الداخلية، وهو ملك لك وليس لمن أساء اليك، واستجماع للقوة وتحمل لمسؤولية مشاعرك الداخلية، وتحرير لك من هواجس النفس الأمارة بالسوء التي توجه لنا الرسالة تلو الأخرى بأننا نحيا في عالم لا انصاف فيه وتغرينا بأن نمارس فيه دور الضحية ونلقي بالسخط على من حولنا ونتهمهم بأنهم السبب في تعاستنا، وتدفعنا للشعور بأننا حمقى إذا لم ندافع عن أنفسنا ونلوم الآخرين. إننا نملك حق الاختيار بألا نكون ضحايا، فنختار الحب بدلًا من الخوف والصفح بدًلا من أن نستبقي بداخلنا الشعور بالمرارة والحسد والتذمر، ولذلك فهو أقوى علاج لحياتنا الداخلية والخارجية .

إن القرار بعدم التسامح هو قرار بالمعاناة، إنه الممحاة التي تزيل آثار الماضي المؤلم وتحررنا من قيود الغضب والخوف

التي فرضناها على عقولنا، وإذا كنا نحرص دومًا على معرفة الآثار الجانبية للأدوية التي ندخِلها في أجسادنا، فعلينا أن نرعى ونحذر الأفكار التي نودعها في أدمغتنا وحينما نفقد التسامح والصفح فإننا نفقد الصحة معها. أن كل عناصر الكون تتفاعل باشتباك حميمي، وأعظم ما يمكن أن يقترفه الفرد بحق نفسه والآخرين هو البُغض وقتل الحب، لأن ما نبنيه في الداخل سنسكنه في الخارج .

الصفح الجميل

في كل نكبة بوادر رحمة ومع كل وردة تذبل هناك أخرى تظهر وقد تكون أجمل

ما إن رأيت صديقي قادمًا حتى سألت الله أن يلهمني الصبر على حديثه الدائم عن المصائب التي يعانيها والتي لن تنتهي. وكان واضحًا من نظرته الحزينة أنه كان في حاجة لأن يبدأ معي فورًا مسلسل الأنين واللعنة على الزمان الذي لايرحم والناس الذين لا يتركونه وشأنه وعلى نصيبه من هذه الدنيا الغدارة. وكلما حاولت تغيير الموضوع يرجع إلى قصصه وكأنه لم يقل شيئًا ويبدأ من جديد، وبعد أن يئست من إصلاحه سألته هل تريد مكانًا ليس فيه مشكلة على الإطلاق؟ فقد كنت يوم أمس في مكان يسكنه آلاف الناس ولم يكن أيٌّ منهم يواجه أي مشكلة أبدًا؟ فقال مستبشرًا: يا ليت، فأخذته من يده وركبنا السيارة وانطلقت به إلى الطريق الذي يؤدي الى المقبرة. وهناك قلت له: هذا هو المكان الذي وصفته لك حيث النفوس الهامدة ترقد بسلام تام وبلا مشاكل على الإطلاق.

مكان بلا مشاكل

إن الإنسان الذي لا يعاني من مشاكل لا يعد حيًّا. إذا لم يكن لديك مشكلة فأنت في خطر شديد لأنك في الطريق إلى الخروج من الحياة وأنصحك بالذهاب إلى أقرب مكان والسجود لله والتضرع قائلًا: رحماك إلهي امنحني مشكلة.

كان على رأس القلم ممحاة صغيرة ودار حوار قصير بينهما.

الممحاة: كيف حالك يا صديقي

القلم: لست صديقك

الممحاة: لماذا

القلم: لأني اكرهك

الممحاة: لماذا تكرهني

القلم: لأنك تمحين ما أكتب

الممحاة: أنا لا أمحو إلا الأخطاء

القلم: وما شأنك أنت

الممحاة: أنا ممحاة وهذا عملي

القلم: هذا ليس عملًا

الممحاة: عملي نافع مثل عملك

القلم: أنت مخطئة ومغرورة

الممحاة: لماذا؟

القلم: لأن من يكتب أفضل ممن يمحو .

الممحاة: إزالة الخطأ تعادل كتابة الصواب .

أطرق القلم لحظة ثم رفع رأسه صدقت يا عزيزتي .

الممحاة: أما زلت تكرهني .

القلم: لن أكره من يمحو أخطائي .

الممحاة: وأنا لن أمحو ما كان صوابًا .

القلم: ولكنني أراك تصغيرين يومًا بعد يوم .

الممحاة: لأني أضحي بشيء من جسمي كلما محوت خطأ .

قال القلم حزينًا: وانا أحس أني أقصر مما كنت .

قالت الممحاة تواسيه: لا نستطيع إفادة الآخرين إلاّ إذا قدمنا تضحية من أجلهم .

قال القلم مسروراً: ما أعظمك يا صديقتى وما أجمل كلامك .

فرحت الممحاة

وفرح القلم

وعاشا صديقين حميمين

لا يفترقان ولا يختلفان.

الممحاة والقلم

يتطلب الدعاء المستجاب الفعال أن تتحلى بالتسامح، والعفو، والغفران .

والتخلص من مشاعر العداء، والاستياء،

والتحلّي بروح الحب والوئام تجاه كل البشر في كل مكان..

وكذلك تجاه الوحوش في البرية..

وكل ما يحويه العالم من أشياء.

عليك أن تستشعر توحدك مع الاشياء:

الطير في السماء، والاسماك في البحار..

ومع كل ما هو حي..

سأل الدلاي لاما صديقه الخارج من سجن شاق ما هو أصعب موقف مررت به خلال تلك السنين القاسية؟ فقال ذلك الصديق: كان ذلك في يوم من الأيام مرت على لحظات رهيبة كدت أفقد فيها نفسي وروحي ولكن الله ستر. فسأله: وكيف؟ قال: لقد أوشكت أن أحقد على سجّاني.

واعلم يا صديقي كل شيء إلّا الحقد فإنه يأخذ من روحك وجسدك كمن يشرب السم بيده ويتمنى الموت لعدوه .

الغفران

ليس من وظائف الحياة أن تجعل كل شيء يتّسم بالكمال.

ليس الغرض من الحياة إنجاز كل شيء بالتمام.

أعلن اعتذاري عن كل كلمة طيبة نسيت أن أقولها لمن أحببتهم ، وعن كل فرصة حنان فاتتني أن أمنحها للبؤساء والمحرومين.

أعلن اعتذاري عن كل بسمة نسيت أن أرسمها على شفتي وربما كانت تفرح قلوب الآخرين.

أعلن اعتذاري لكل الطيبين الذين كانوا يتوقعون مني الرعاية والاهتمام وقد انشغلت عنهم بنفسي وعن كل لحظة سماح كان ممكن أن أُبدِها للناس .

أعلن اعتذاري عن كل ساعة بل كل لحظة قضيتها في هم وغم وقلق ولم تنفعني بشيء.

أعلن أمام الناس بأني لا أطلب من الحياة أن تخلو من القسوة والآلام، وأني لا أتوقع من الآخرين أن يعاملوني بطيب واهتمام ، ولا أتوقع من نفسي أن أنجز أعمالي بشكل تام.

إن العالم لن يمنحني راحة البال وإنما أحصل عليه بالتصالح مع النفس والتعلق بالله والتصالح مع مخلوقاته ولكن بدون التعلق بهم .

أعلن اعتذاري أمام الملأ

"عندما نعرف حقًا أن أيامنا محدودة في هذه الدنيا..

حينئذ نبدأ في العيش في يومنا هذا عيشة حقيقية بملء اليوم كلّه

كما لو لم يكن لنا يوم سواه"

إليزابيث كوبلر

كان نورمان فينست بيل وقد بلغ الخامسة والتسعين، وهو مؤلف واحد من أكثر الكتب مبيعًا "قوة التفكير الإيجابي"، وبعد أن تيقن تمامًا أن الله لم يخلق شيئًا عبثًا، كان ينادي: إننا كل صباح عندما نستيقظ نواجه خيارين فإما أن نشعر بالاحترام نحو أنفسنا أو نشعر بأننا لا نستحق الاحترام. وكان يقول: لماذا نختار الأمر الثاني؟ إني أرى عالماً مليئًا بالطاقات الكامنة والأشياء المثيرة. اني أجتذب لحياتي كل شيء رائع، وأحب أن أرى الناس في أحسن حال، إن العالم يهبّ طوعًا لخدمتك عندما يراك منفتحًا عليه، وأن الحياة تستجيب لك بشكل مذهل عندما تراك مقبلًا عليها.

الحياة أثمن ما تملك

أنتم تستحقون أن تعيشوا حياة كاملة سعيدة، سلام وهدوء ورضا تام، أنتم محترمون وتستحقون أن تعيشوا كل ساعة بل كل لحظة بانسجام تام مع الناس ومع أنفسكم، وكما تخرجون من الغابة عندما تحاصركم الوحوش كذلك أخرجوا من الحقد والكراهية. إذا ما لانت أنفسكم فإنكم تغدون سعداء. قاوموا نفوركم من الآخرين وأظهروا لهم الطيبة والرفق واقهروا داخلكم الذي يريد أن يقحمكم في الخصام والنزاع .

اذهبوا للقاء الآخرين بأواني مليئة، بسمة دافئة أو كلمة طيبة. وأنتم أحرار بالكامل فقط عندما تقومون بإسداء الخدمة للآخرين بدون أي مصلحة من وراء ذلك .

"أجلسُ عند قدمي الحياة ،

وأتعلّم منها بشغف وأتقبّل على الدوام

ما تقدّمه لي الحياة من دروس"

بيريان بيرندز

ارقص.. كما لو لا أحد يراقبك .

غنِّ.. كما لو لا أحد يستطيع أن يسمعك.

أحبب.. كما لو لم يؤذِك أحدٌ من قبل.

عِش.. كما لو أن الجنة على الأرض.

يجب أن أحيا حياتي بحيوية وعاطفة وعمق بغضّ النظر عمّا إذا كانت قصيرة أو طويلة، لقد جئت إلى هذا العالم لأعيش وقتًا قصيراً من أجل إسعاد نفسي وإسعاد الآخرين، وبينما أشاهد مآسي وملاهي الحياة المتغيرة أتذكر أني طفل قادم من السماء وسأرجع قريبًا إلى وطني وكلما اقتربت رحلة العودة تزداد حكمتي وسعادتي وأرى الأشياء بشكلٍ واضحٍ.

إني أتبنى فكرة التقدم في الحكمة بدلًا من فكرة التقدم في العمر وأعتبر تلك العملية على أنها وقت لمزيد من الإسهام بقلب مفتوح في هذا العالم بطريقة فريدة خاصة بي لقد أصبحت خبيراً في شؤون ذاتي والآن أستخدم خبرتي في الحياة وأستمتع بها لحظة بلحظة.

افتح قلبك للعالم

"كل امرئ لايتقبّل ظروف الحياة إنما هو يبيع روحه"

جيلبر سيسبرون

- الناس غالبًا ما يكونوا غير منصفين وأنانيين.. سامحهم في كل الأحوال.

- إذا كنت طيبًا فالناس ربما يتهمونك بالأنانية ولديك أغراض شخصية.. كن طيبًا في كل الأحوال.

- إذا كنت ناجحًا ستحصل على بعض الأصدقاء المزيفين وبعض الأعداء الحقيقيين.. انجح في كل الأحوال.

- إذا كنت صريحًا وأمينًا فالناس ربما يخدعونك.. كن صريحًا وأمينًا في كل الأحوال.

- ما ستصرفه لسنين في تكوين نفسك فإن أحدهم قد يدمر ذلك في ليلة واحدة.. كوّن نفسك في كل الأحوال.

- إذا وجدت السرور والسعادة فالآخرون ربما سيحسدونك.. كن سعيدًا في كل الأحوال.

- العمل الطيب الذي تعمله اليوم سينساه الناس غدًا غالبًا.. اعمل طيبًا في كل الأحوال.

- أَعطِ للعالم أفضل ما لديك وربما لن يكون كافيًا لهم.. أعطِ

للعالم أفضل ما حصلت عليه في كل الأحوال.

- سوف ترى في النهاية أن ذلك كان بينك وبين الله ولم يكن بينك وبينهم في كل الأحوال.

كلام من ذهب

إن الارتباط بالله يجعلك أكثر حيوية وأشدّ قوةً وسكينة اجعل الله نقطة التوازن في حياتك فإنه الوحيد القادر على ملء روحك بالبهجة والفرح العميق، وثِق تمامًا أنّ جهودك الخيّرة ستكافأ عليها يومًا ما.

لا تعتقد أن الحب لكي يكون أصيلًا لابدّ أن يكون خارقًا.

ما نحتاجه هو أن نحب بلا تعب.

كن مؤمنًا بالأشياء الصغيرة فإن فيها تكمن قوتك.

ليكن هدفك الحب والخير في كل خطوة تخطوها، فالحب يوقظ الطاقات ويعلن عن أعظم أسرار الحياة، أرسل حبك يوميًّا إلى كل الكائنات، فكر بمحبة وتكلم بمحبة واعمل بمحبة، تغدو وقد فتحت ينبوعًا عذبًا في داخلك. إن عشت بحب فإنك تحيا في حالة وعي فائق السمو ينعكس على كامل حياتك. والحب يحمل مكافأته في ذاته ويمنح حامله تسامح بهيج وحرارة تغمر كيانه بلا حدود.

إن أشد الأخطار على حياتك هي عندما تفتقد الحب، وإذا وجدت أنك وحيدٌ؛ فذلك لأنك وضعت نفسك خارج نطاق الحب.

من أدرك سر الحب لا ينتظر شيئًا.

قوة الحب

1- عندما يتملكنا الحب فجأة.. تنقلب الأمور كلها رأسًا على عقب، وتتغير كل الأشياء .

والحب يضفي عمقًا وجمالًا على وجود لا طعم له، وقد يستحوذ علينا بالكامل.

2- قدِّم شكرك إلى كل شيء، وعبر عن شكرك على كل شيء، حتى إذا واجهت المرض والصعاب، عبر عن امتنانك على ما أصابك حتى تتحمل تلك المعاناة برحابة صدر وتغدو سعيدًا، إن قوة الشفاء في عقولنا .

3- إن الحياة تصبح أكثر سلاسة وخفة عند التخلي عن التصلب والعناد، إن المرء الذي يتخلص من ذهنه المتصلب يجد الحرية.

4- إن المرء ينبغي أن يكيف نفسه مع كل شيء، ومع كل الناس، وعلى المرء أن يغفر للآخرين ويحترمهم ويحب الجميع وأن يكرس نفسه للبحث عن الحقيقة، وأن يهدف إلى الوصول إلى حالة الوفاق والسلام والتصالح مع نفسه ومع الناس ومع كل الكائنات .

5- تزداد حيوية الأشياء وتصبح الحياة دافئة عند تبادل المشاعر والعواطف مع البشر والكون.

6- إن من أعظم صفات الرجل هي عندما ينتصر بدون قتال ويقنع الآخرين بدون كلام ويحكم بالرقة ويقبل مشقات الحياة بفرح.

7- البذرة الصغيرة، لا تمتلك القوة أو السلاح، ولكنها تقبل حالات الظلام والبرد والرطوبة وتستفيد من ذلك كمصادر للطاقة، ورغم أنها تداس بالأقدام وتؤكل أطرافها من الديدان والحشرات ولكنها رغمًا عن ذلك فإنها تنمو وتكبر بلا شكوى أو لوم وتذمر.

8- الحب هو إسعاد الشريك، وإذا لم تكن قد تذوقت متعة حب شخص من كل قلبك وكل قواك فإنك لم تتمتع بعد بالفرح اللامتناهي بالحب.

9- إن العالم كله وحدة واحدة وجزء لا يتجزأ، وقد يبدو البشر منفصلين، ولكنهم يتنفسون نفس الهواء ويشربون من نفس الينبوع ويتغذون على نفس الأرض.

10- الامتنان هو الامتنان دائمًا، حتى مقابل قدح من الماء أو صحن من الأرز، وينبغي رد الدين بأي وسيلة إلى الآخرين أو أنه سيثقل كاهلك إلى الأبد، وتكون جاحدًا للجميل، متعجرفًا

ومتعاليًا.

-11 كل الأشياء موجودة بهدف منح الحياة للمخلوقات الأخرى، فالتربة والهواء والماء تمنح النباتات بكل سخاء كيف تنمو وتزهر، والنباتات تمنح الحياة للحيوانات لكي تكبر وتتكاثر، وعلينا أن نقتدي بهما كي ننسجم مع نظام الكون، علينا أن نعطي بسخاء، ونفرح بالعطاء، وأن نعطي مما نملك الكثير منه ومن أعماق القلب.

-12 اقبل كل شيء، اقبل مرضك بامتنان، اقبل المحنة مثلما تقبل الكسب المفاجئ، اقبل الحرب كما تقبل السلام واقبل الفقر كما تقبل الرخاء، واقبل العدو كما تقبل الصديق. إن الطريق إلى الأعلى هي نفسها الطريق إلى الأسفل والحكمة هي أن نتعلم أن الأشياء كلها واحدة، فالتكامل هو الليل والنهار والشتاء والصيف.

-13 حرر نفسك من أي شيء، ولا تعتمد على شيء أو أحد، واعتمد على نفسك وحدها.

إذا أحببت الحياة فإن الحياة ستبادلك الحب وتمنحك أحلى ما فيها من لحظات البهجة والنشوة.

وإذا أحببت المدينة التي تعيش فيها فإنها تمنحك الدفء والود وسترى أزقتها أجمل ومبانيها تضحك لك.

وإذا أحببت بيتك فإن كل حجارة فيه تمنحك الطاقة والحيوية لكي تسعد قلبك وتمحو منها الأحزان.

وإذا أحببت الناس الذين حولك فإنهم يعملون المستحيل بدون ان يشعروا كي لا يخيبوا أملك ليمنحوك حبًا بحب ومودة بمودة.

وإذا أحببت نفسك أو بالأحرى الخير الكامن في نفسك فإن روحك تسمو وتصفو لترى الحياة أسهل وأجمل.

أسهل شيء في الحياة هو أن تخيف الناس وأصعب شيء هو أن يحبك الناس..

القوة المغرورة قوة فانية ولا يبقى أحد سوى الذي يحبه الآخرون.

امنح الآخرين فرصة أن يكونوا أحرارًا في أن يقبلوك، أحرارًا في أن يرفضوك. امنح الآخرين فرصة كي يكونوا أحرارًا في أن يحبوك أو لا يحبوك، دع للآخرين الحرية في اعتناق أفكارك أو رفضها. إن حلفاءك يساندونك لأنهم مؤمنون بك لا لأنهم يخشونك. إن من هو مجبر على مساندتك ما هو سوى عدوّ كامن ينتظر حتى يتسلح بالقوة الكاملة ثم يعلن العصيان. إن الحب الكامل هو رديف الحرية الكاملة، إن الناس يساندون ذلك الذي يحترم استقلاليتهم. إن محاولة السيطرة على الآخرين هو إغراء لهم لمقاومتك وعندما تسعى للسيطرة على الآخرين فإنك بذلك تهدر طاقتك وتبدد مهارتك كمن يمسك بالريح. وأسوأ مافي الأمر أنك بذلك تفقد حريتك؛ إن حريتك هي حرية الآخرين .

ريتك هي حرية الآخر

عندما لا تكون العلاقة مع من تحب مقيدة بمطالب وتوقعات غير معقولة،

فإنـها تصـبح أكثـر قـربًا وحميميـة. فكلّمـا زاد شـعورك بالاستقلالية،

زاد تقديرك لشريكك وكلما منحت الفرصة له للتعبير عن خصوصيته..

نما الحب وتجذّر في الأعماق.

إن الحب الحقيقي يقوم على الحرية الحقيقية

والأحرار فقط هم الذين يستطيعون منح الحب دون تحفظ.

الحب هو منح شخص آخر الحرية الكاملة في أن يكون نفسَه..

وقبولُ هذا الشخص دون محاولة تغييره.

أحبك كما أنت (*)

زوجتي الحبيبة:

أشكرك من أعماق قلبي لأنك بادلتني حبًّا بحب وقبلت بي زوجًا، أشعر معك بالحرية وأننا قريبان من بعض وأني أعرفك منذ زمن سحيق. أنا أحبك من كل قلبي وأريد أن أهتم بك وأسعدك. إني أحبك كما أنت تمامًا وبما فيك. نعم إننا مختلفان فلا أحد يشبه أحدًا، المهم أن يكمل أحدنا الآخر وأجمل البلدان تلك التي تتنوع فيها الفصول. إني سعيد لأننا نتقدم كل يوم نحو الأمام وكل صباح نزرع وردة جميلة في حديقتنا. لن أجعلك تشعرين بالخوف من المستقبل، ستكونين في غاية الأمان والاطمئنان معي أنت وأطفالنا الذين سيولدون من عمق محبتنا وسنشترك في ادارة البيت وسأكون رجلًا عطوفًا ممسكًا بزمام الأمور كلما تطلّب الأمر، ولكن برغبتك وطوع إرادتك الكاملة.

سأعترف لك بأخطائي، سنتبادل الأفكار والمشاعر فيما بيننا باستمرار فذاك ضمان لحياتنا، إن أحاديثنا المشتركة هي أبسط المسرات اليومية التي تقربنا من بعض وتمنحنا الدفء والحنان وسيكون هدفنا التوصل إلى الرأفة والغفران بصورة كاملة، سنسعى إلى شجاعة روحية متبادلة بحيث يسمع أحدنا اعتراف الآخر بكل حنان، ويحترم كل منا خصوصيات الآخر فلا نعطل تبادل الأفكار والمشاعر بيننا بالإفراط في التحقيقات وسنعمد إلى الرفق لأن سد جميع الثغرات بيننا

يستغرق الحياة بطولها وسنحب ما أعطى لنا اليوم منتظرين ما سيحمله الغد بمنتهى الأمـل.

وبصفتي زوجًا فإني عزمت أن أقوم يوميًّا بثلاثة أشياء تفرحك، أولًا: أن أقول إني أحبك، ثانيًا: أن أعمل شيئًا يفرحك، ثالثًا: أن أمدحـك ولو بكلمة صغيرة؛ يقولون إن النساء مخلوقـات معقدة ولكنهن أرواح بسيطـة تحب الأشياء البسيطة، ويقولون إن تنازل قليل منّي أومنك هو كسب كبير لكلينا.

إني أعلم تمامًا أنك تتحملين في سبيلي كل شيء بدءًا من كلام الناس وانتقادات الأهل والأعمال الشاقة وتدافعيـن عني بقوة مقابل أشياء صغيرة، قد تكون وردة أو دعوة للعشاء يصادف أول يوم رأيتك فيه، أو حتى قطعـة حلوى وأعرف أن النساء متفانيات في الحب لذا أتعهد لك بالاحترام التام لك أمام أهلي والآخرين سأسير فخـورًا بك أمام الناس وكأني أقول ما أسعد حظي وستكونين محل اهتمامي الأول في الحياة، أتعهد أمامك بأني لن أنتقدك ولن أنتقص يومًا من كرامتك أمام أي أحد وأريد أن أكون مخلصًا لك ولن أفضّل عليك أية أمراة في العالم فأنـت خياري الأول والأخير. أتعهـد ألاّ أخرج من بيتي حين تكونين باكية ولن ننام إلا بعد أن نتصـالح. لنجعل مــن زواجنا هدفًا لتعميق محبتنا إلى حد يستطيع فيه كل منّا أن يقول ما يرغب في قوله وأن يفعل ما يرغب في فعـله، لنتفاءل بالخير ونأمل بالغد الأفضل وليرفع أحدنا معنويات الآخر، وسأطلب

منك أن تساعديني في حلّ مشكلاتي فذلك مما يعمق العلاقة الروحية بيننا، وإذا بدرت منك ملاحظة قاسية سأقول ربما لديها مشكلة كيف أستطيع أن أساعدها. ينبغي لأي خصام بيننا ألا يمس قلبينا، سنتصدى للمشكلة وليس لبعضنا البعض.

(*) هذه الرسالة للمؤلف فازت بالجائزة الأولى كأفضل رسالة حب بمناسبة (يوم فالانتاين) في مسابقة مجلة (زهرة الخليج)

امنح الحياة

امنح الحياة للوردة عندما تراها قد شارفت على الذبول ولو ببعض قطرات من الندى.

امنح الحياة للشابة التي فاتها قطار الزواج ولو بمحبة أخوية .

امنح الحياة لرجل كبير السن قد هدته أحزان الأيام بابتسامة صادقة من قلب حنون .

امنح الحياة للصياد العائد من رحلة صيد خائبة بكلمة أمل طيبة لموسم أفضل.

امنح الحياة لنفسك بأي ثمن ولو بأشياء صغيرة .

إذا منحت الحياة للآخرين فإنك تكون قد منحته لنفسك فالعطر لابد أن يلصق بعض منه على يد من يوزع الورد.

امنح الحياة لكل من تقابله في الحياة بأي طريقة ممكنة كل يوم.. بل كل لحظة .

" اتخذ الخطوة الأولى بالإيمان.

لست مضطراً لأن ترى السلالم التالية كلها .

فقط اصعد الدرجة الأولى ".

مارتن لوثر كنج الابن

طريقة الكايزن

إن الخطوات الصغيرة للكايزن تنزع فتيل الخوف من العقل وتحرره. ومن شأن التغيير اليسير والهين أن يمنح الإيمان للعقل للالتفاف على حالة الرعب من التجديد في حياتنا.

طريقة الكايزن: فن اتخاذ خطوة صغيرة وتغيير صغير، أمثلة صغيرة وفكرة صغيرة والنتيجة سقوط حاجز الخوف وتحرر العقل واستعادة الثقة بالنفس.

الحب يبدأ بأن تحب نفسك أولًا..

وذلك عندما تقوم بإشعال الحب داخل قلبك..

وتطلقه ليشعّ حتى يعانق كلَّ شيء وكلَّ شخص..

وعندها ستتلقّى الحب بالمقابل من الآخرين.

إذا تعرضت للاضطهاد من قبل الآخرين وأصبحت هدفًا لسهامهم ورأيتهم يكرهونك ويحسبون زلاتك وهفواتك ويسارعون إلى انتقادك ثم استنتجت أن الرد الأمثل هو أن تحاربهم وتعاديهم، فأنت واهم.

إذا وجدت الناس أنانيين ويهمّهم أنفسهم وراحتهم، ثم استنتجت أن الرد الأمثل هو أن تهتم بنفسك وتغرق في لذاتها وتنسى الناس، فأنت واهم.

أما إذا أردت أن تحقق السعادة لنفسك فعليك أن تصل إلى

ذلك الاستنتاج المهم وهو: إن عليك أن تحب الناس كي تخدم نفسك أفضل خدمة. أحبب نفسك وأحبب الناس، ولا تذوب في حب نفسك وتنسى الناس، ولا تغرق في خدمة النـاس بحـيث تنسـى نفسـك، فإن الطريق إلى الأمان والأطمئنان يكمن في حب الناس والعمل على خدمتهم.

هندسة النفس البشرية

إن الحياة الحقيقية هي أن تنجح في العيش كإنسان

وإن السعادة هي حياة معتدلة متوازنة واهتمام بالآخرين

وتقبّل ما تجود به الحياة من خير أو شر برضًا وسرور.

ليس بإمكان أي شخص أن يصبح مشهورًا

ولكن بإمكان أي شخص أن يصبح عظيمًا

حيث أن خدمة الناس هي العظمة

كان أوناسيس حمالًا في الميناء ينقل البضائع من الأرصفة إلى السفن بجد وكفاح حتى أمتلك أول سفينة ثم تلاها بأخرى أكبر وأصبح مالكًا لأسطول من السفن مع جيش من العاملين رهن إشارته ولم يكتفِ بذلك حتى اجتاز حدود بلاده وأصبحت سفنه تمخر عباب البحر وتدور حول موانئ العالم وأصبح من أغنى الأغنياء مع نفوذ هائل وصار يحظى باستقبال رؤوساء الدول وهم راغبون في استثماراته. ولم يكتفِ بذلك، بل أراد شيئًا آخر، فتزوج أشهر امرأة في العالم:

جبل السعادة

جاكلين أرملة جون كندي. وأصبح اسمه علمًا تتناوله الأخبار والمجلات في كل البلدان ومع ذلك فإنه أراد شيئًا أكبر ولكنه كان قد وصل إلى قمة الجبل ولايوجد شيء أعلى من ذلك وكان أثناء طريق صعوده إلى القمة لم يهب لمساعدة أحد فكان أن انحدر إلى الأسفل وحيدًا منسيًا يمر بمن أهملهم ونساهم أثناء الصعود إلى قمة الجبل وهم يزدرونه. واكتشف بعد فوات الأوان أن الثروة والجاه والشهرة لم تجلب له السعادة التي طالما قضى العمر في البحث عنها.

لن أعيش سوى مرّة واحدة،

دعني أقدم الآن كل مودة يمكنني تقديمها وكل خدمة أستطيع إسداءها .

دعني أفعل ذلك الآن دون تأخير..

فإني لن أعيش حياتي مرّة أخرى

وليم ني

امنح فرصة للآخرين لكي يكونوا على حق وسوف تستمتع بالتسامح.

امنح فرصة للآخرين لكي يشعروا بالفخر والمجد وسوف تغدو روحك أقوى ونفسك أسمى.

امنح فرصة للآخرين لكي يشعروا بالأهمية وسوف تمنح نفسك قوة مضافة.

اجعلهم فخورين بأنفسهم

إن التواضع والسلام الداخلي متلازمان فكلما تخليت عن إثبات ذاتك أمام الآخرين زاد إحساسك بالسكينة والثبات.

إن التواضع والمجد متلازمان فكلما ازداد تواضعك كلّما أحبك الناس أكثر، وسوف تجد أن الآخرين يستجيبون لك بشكل أفضل ويحبونك من الأعماق وعندها سيغمرك السلام وكأن شيئًا سحريًّا علا روحك .

إلهي ساعدني كي أجعل كل من حولي يشعر بالاحترام والتقدير وأن لهم عطرًا فريدًا حتى لو أخذوا ذلك العطر من ورد بستاني

فإن الرجل العظيم هو من يجعل الآخرين يشعرون بالعظمة والاعتزاز في حضوره.

" قلب الإنسان كبير جدًّا لا يملأه شيء..

وهش جدًا يكسره أخف شيء"

جوته

الكل صغار أمام مشاكلهم وأمام الألم والوحدة وافتقار العطف والتقدير.. الكل صغار أمام المرض والخوف من المجـهول ومـن تساقط أوراق العمـر.. الكـل صـغار أمـام الهموم والأحزان ومن ضياع بهجة العمر وضياع الشباب

وفقدان الأحبة والمال.

تلك الحقيقة تدعونا أن نحسن الظن بقوة الآخرين وإلا نقسو عليهم، وأن نتلمس الطريق للتخفيف عنهم لأنهم مهما بدا لنا ادعاؤهم للقوة فهم ضعفاء ولا يستحقون منا إلا العطف.

كان الفنان العظيم بيكاسو في سنواته الأخيرة ينهض من نومه ثم ينفجر في البكاء قائلًا لزوجته إنه يحس بأنه قد انتهى كفنان فتأخذ رأسه إلى صدرها وتغمره بحنانها وتؤكد له بعطف الأمهات أنه سوف يرسم أروع مما رسمه طوال حياته.

كلنا نحتاج إلى العطف

" إن الجنس البشري كله يتلهّف على العطف ".

آرثر جينتس

ارفع شراعك بحماس وستجد أن الرياح الإلهية لا تكف عن الهبوب.

ازرع بذرة وراقبها سترى كل قوانين الطبيعة تساهم في إنباتها.

إذا لمست زهرة واحدة لمسة حقيقية فكأنك قد لمست العالم كله .

إن أحلى القصص التي نذكرها في قلوبنا هي عندما نكون مع الناس، وأجمل الذكريات التي نحملها هي تلك التي نقضيها مع الناس، والإنسان لوحده ناقصٌ تمامًا ولا أمان إلّا بين الناس، وأن أحد أسرار الحياة الكبرى هو وحدة البشر؛ فإذا كرهنا الآخر فكأننا قد كرهنا أنفسنا وإذا ميزنا أنفسنا عن الناس فكأننا قد تميَّزنا على حسابهم. إن الحرارة والدفء في الحياة تأتي مع البشر والحياة الحقيقية هي حياة التفاعل والتعــاطف بـين البشـر، والحـب الكـامل يكـون بـين بشـر متساويين وليس بين بشر يستعبد أحدهم الآخر.

وحدة البشر

إن العظمة الحقيقية هي القدرة على الانسجام والتعاون مع الآخرين، فالمرء لا ينهزم مع الجماعة، لكنّ الهزيمة الكاملة هي عندما يكون وحده .

إن سعادة الإنسان هي في رعاية حديقته، ولكن السكينة المطلقة التي تغمر روحه هي عند رعايته لحدائق الآخرين

فولتي

ليس للحجر من أمل أن يكون شيئًا آخر

ولكن بالتعاون تتجمع الأحجار فتغدو بيتًا جميلًا

كان في قديم الزمان ثلاثة أصدقاء: أرنب وضفدعة وقرد، يعيشون في كوخٍ على ضفة النهر. كانوا متحابين ومتعاونين فيما بينهم. فكان الضفدع يقوم في الصباح الباكر متوجهًا إلى النهر ليقوم بأعمال الغسيل وجلب الماء. وكان القرد يتولى جمع الحطب من الغابة، أما الأرنب فكان يقوم بمهام الطبخ والعناية بالكوخ. وفي يومٍ من الأيام، مرّ بهم ثعلب ووجدهم في سلامٍ ووئام فصعب عليه ذلك، فانفرد بالأرنب وأظهر له العجب كيف يقوم بكل أعمال الكوخ بالإضافة إلى الطهي رغم خطورته، في حين أن صاحبيه يقومان بأعمال سهلة خارج الكوخ. ومال إلى الضفدع، مبديًا دهشته من صبره على جلب الماء من النهر المليء بالتماسيح.

ثم أخذ القرد وعاتبه على قبوله بذلك العمل المجهد في جلب الحطب. فرجع كل من القرد والضفدع والأرنب يملأ صدورهم.

الضيق والشك وعدم الرضا، وأبدى الثلاثة رغبتهم في استبدال أعمالهم مع بعضهم البعض. فقام الضفدع بأعمال الطبخ، فاحترق الكوخ. وقام القرد بجلب الماء فأوشك على الغرق. وقام الأرنب بجلب الحطب فأدمى قدميه. وعند ذلك أدرك الجميع كيف أن الثعلب قد حرمهم من السعادة وسرق منهم الطمأنينة وجعلهم لا يرضون بما هم عليه فانقلبت حياتهم إلى بؤس وشقاء.

إن العظمة الحقيقية والقدرة الفائقة هي القدرة على الانسجام مع الآخرين والتوافق والتكيّف معهم .

إن المرء لا ينهزم مع الجماعة وإن انهزم فإنه لن ينكسر .

مررت هذا الصباح على روضة زهر ورأيت ورود بألوان مختلفة وأحجام متباينة وكل وردة لها لون وعبير، وعجبت كيف أنها تستمد غذاءها من نفس التربة والهواء وتشتركان في العيش على نفس البقعة من الأرض، وتمنحان الرحيق إلى النحلة لتنتج العسل الصافي وكل ذلك بهدوء وسلام وبدون خصام .

كلنا نعزف سيمفونية الحياة، فأحدنا يزرع والآخر يصنع وثالث يرسم لوحة جميلة وأخرى تلد الحياة بشق الأنفس.

دلوني أيّهم أقل شأنًا: مَن يزرع القمح أو مَن يطحن الحنطة

أو مَن يخبز الخبز، نحن لا نساوي شيئًا إلّا مع الآخرين إننا نحتاجهم ونفتقر إليهم. وحتى الذين هم أسوأ منّا، فنحن نتعظ ونعتبر بهم، ونحمد الله على ما نحن فيه.

نحن نحتاج إلى من هم أفضل منا لنقتدي بهم ونطمح أن نصبح مثلهم.

الواحد للكل والكل للواحد

إن أي عمل يبدو عاديًا يمكن أن يحقق نتائج عظيمة

وشعورًا راقيًا بالرضا وذلك عندما تضع روحك فيه

وتؤديه بإخلاص عميق.

لقد كان الكمان المطلوب بيعه قديمًا ومتهالكًا واعتقد بائع المزاد العلني أن هذا الكمان لا يستحق إضاعة الكثير من وقته الثمين، ولكنه رفعه بابتسامة وصاح:

سأزايد أيها الناس

من الذي سوف يفتتح المزاد؟

دولار.. دولارين.. من يجعلهما ثلاثة؟

من يزايد، لكن لم يزايد أحد. وفجأة اخترق الصفوف رجل أشيب والتقط الكمان ثم شدَّ الأوتار وعزف لحنًا نقيًا عذبًا أدهش الحضور ومرت لحظة ذهول فتنبّة الحضور لذلك الكمان وكأنه أصبح شيئًا آخر، فقطع بائع الكمان انتباه الناس وصاح مرَّة أخرى من يزايد على هذا الكمان فصاح أحدهم: عشرة دولارات ورفع السعر رجل آخر إلى

لمسة يد الفنان

عشرين حتى بيع الكمان في نهاية جلسة المزاد بمائة دولار صافية، نعم قد تم بيعه بذلك السعر العالي كل ذلك بسبب لمسة يد الفنان.

نعيش أيامًا طويلة بلا معنى ولا روح مثل الكمان القديم حتى نصحو يومًا ما فنتذكر أن أيامنا هي أغلى ما نملك.. فنزيح عن حياتنا الغبار ونشد الأوتار ونعيش اللحظة من الأعماق وكأن كل يوم نحياه هو آخر يوم في حياتنا.

لا أحد يعرف حقيقة نفسه إلا عندما يتألم

ولا يولد حكيم إلاّ بعد أن تشبُّع روحه من الآلام

وفي عزّ الآلام وبحر الأحزان تبدأ روحه بالسموّ وقوّته بالظهور.

إن الآلام تمنح الانسان إحساسات راقية تضفي القدسية على حياته

طلبت من الله القوة التي أستطيع بها تحقيق الأشياء فجعلني ضعيفًا لأتعلم كيف أتواضع .

وطلبت من الله الصحة لأفعل أشياء عظيمة، فأعطاني المرض لأعرف قيمة الصحة وأفعل أشياء أفضل عندما أصبح سليمًا معافىً.

وسألته الغنى لأكون سعيدًا فمنحني الفقر لأكون حكيمًا.

وطلبت منه السُّلطة لأحصل على مدح الناس، فأعطاني الضعف لأشعر بالحاجة إلى الله.

وطلبت منه كل شيء لأستمتع بالحياة فمنحني الحياة لأستمتع بكل شيء .

الحزن يمنحك الحكمة

إن النائم قد يجد في نومه الراحة، ولكنه لايجد السعادة، وإنما يجد السعادة في الجري والحركة، واستقبال الهواء بارداً عاصفاً، ومقاومته والتغلب عليه، والوصول على الرغم منه إلى الهدف الذي استهدف، وهو في سبيل ذلك يلهث، ويعرق، حتى يحسّ آخر الأمر بحاجته إلى النوم، فينام سعيدًا، لا لأنه نام، ولكن لأنه تحرّك وسعد بالحركة، ثم تعب فنام، وليس يلذّ النوم لرجلٍ يقضي صباحه ومساءه ومابينهما نائماً. إن الجسم يلذّ له العيش بالحركة لا بالسكون

.

"الحياة مثل الدراجة ذات العجلتين متى ما توقفتَ عن تحريك الدواسة

فإن العجلة سرعان ما تسقط".

مفكر أمريكي

كان غاندي يسير على قارعة الطريق في رحلة بشرية تتحرك على الدوام بلا توقف وكان على من يريدون مقابلته أن يقطعوا إليه الرحلة مشيًا على الإقدام وربما بين الحشائش والطين وزحمة الفقراء والوافدين وكان عليهم أن يتحدثوا إليه وهم يلهثون ويجادلونه وهم يركضون. وبينما كان غاندي يحتفظ بسرعته ونشاطه قاطعًا أرجاء الهند ماشيًا بين الطرقات الموصلة فإنه كان يحرر شعبه بالعمل السلمي

والطاقة الإيجابية الرائعة والبساطة المذهلة. لقد كان يمشي كالقاطرة البشرية قائدًا تلك الجموع الفقيرة بلا كلل ناشرًا بينهم قيم الخير والتسامح. لقد عرف المهاتما غاندي بحكمته أن أفضل طريقة للحياة هي الاستمرار بالحركة المتواصلة وقد تكون تلك الحركة عمل منتج أو عقل مبدع أو روح سامية تمنح الحياة للآخرين بالبسمة الصافية والكلمة الطيبة .

قصة غاندي

الدليل القاطع والوحيد على وجود حياة في شيء هو نموه فاذا كنت تنمو ،

فذلك دليل على أنك تتمتع بالحياة،

وإذا توقفت عن النمو فإن ذلك مؤشر على توقف الحياة

زرع الفلاح في الربيع بذرتين الواحدة قرب الأخرى فقالت الأولى: أريد أن أنمو وأمد جذوري في التربة وأخترق قشرة الأرض بساقي وأنشر براعمي كرايات تعلن مقدم الربيع، أريد أن أشعر بدفء أشعة الشمس على وجهي وبرقة الصباح على أوراقي. وبعد أيام تحققت أمنية البذرة الأولى إذ تفتحت وكبرت وانتشرت. أما البذرة الثانية فقالت: أخشى على جذوري إذا مددتها على الأرض أن تواجه الظلام وإذا تركت براعمي تتفتح فقد تأكلها الحشرات والأفضل أن أبقى على سطح الأرض حتى أعيش بأمان، وبعد أيام وكما توقعت البذرة الثانية فإنها بقيت كما هي مثلما تركها الفلاح، وبينما كانت دجاجة تقوم بنبش الأرض بحثًا عن الطعام وجدت البذرة الثانية قابعة في مكانها بلا حراك فأكلتها.

قصة بذرتين

أكد لنفسك عدة مرات طوال اليوم:

أنا شخص قوي ومحب ولدي الكثير لأعطيه لهذا العالم.

أنا أجلب الحب والسكينة إلى أي مكان اذهب إليه.

عندما نفكر بالنفس الدنيا، فإننا نخاف.

عندما نفكر بالنفس العليا، نشعر بأننا يمكننا أن نتعامل مع أي شيء يعترض طريقنا.

عندما نفكر بالنفس الدنيا، نشعر بندرة الأشياء.

عندما نفكر بالنفس العليا، نشعر بغزارة الأشياء.

عندما نفكر بالنفس الدنيا، نشعر بالفراغ.

عندما نفكر بالنفس العليا، نشعر بالامتلاء.

أنا اسمي ميخائيل وعمري 78 سنة. أنا إنسان عادي قبل كل الآخرين أريد أن يكون وجودي نافعًا في هذه الدنيا وأريد أن أترك أثرًا طيبًا بين الناس للأيام الباقية من حياتي.

شكرا ميخائيل !!

فكرت طويلاً فيما يجب عليّ لأن أفعله وتذكرت أنه كان لي صوت جهوريّ فيما سلف من أيامي فجرّبت أن أغنّي، فوجدت يالحسن حظي أن صوتي لا زال يصدح ويصلح للغناء وتذكرت رايسا زوجتي الحبيبة التي توفيت من سنين بالسرطان فكتبت الأشعار ولحنتها وغنيت بصوتي سبع أغانٍ ضمنتها في كاسيت أسميته (أغانٍ في ذكرى رايسا) والحمد لله لقي رواجا طيبًا.

وعقدت العزم ألّا اتوقف عن العمل، أي عمل مهما كان مادام كان ذلك نافعًا للبشر، فاتفقت مع إحدى الشركات بقراءة سلسلة من قصص الأطفال ببقايا صوتي الجهوري في الإذاعة والحمد لله فقد نجحت أيضًا تلك التجربة.

وقررت ألا أتوقف أبدًا.. كل يوم أعمل شيء جديدًا من أجل أن أبقى حيًّا وأنفع الناس.

نسيت أن أقول لكم إني رجل مشهور، فأنا ميخائيل جوربا تشوف، وقد كنت فيما مضى رئيس جمهوريات الاتحاد السوفيتي سابقًا.

شكرًا ميخائيل.. لقد وصلت الرسالة وتعلمنا منك درسًا مهما في الحياة .

إن إضاعة الحياة هدرًا يكمن في قوى لم نستخدمها

ومخاطرة أحجمنا عنها، وإرادة كامنة لم نمنحها الفرصة للظهور .

كان لابني ذي الخمس سنوات هواية غريبة فهو يجمع الصخور فيختارها بعناية ويقوم بتنظيفها وترتيبها بين الحين والآخر، وكلما وجد صخرة ذات ألوان وبريق أضافها إلى مجموعته ورغم أني كنت أضيق ذرعًا بذلك لكنه كان مصرًّا على هوايته الغريبة، وذات يوم قال لي: أريد أن أبيع الصخور التي جمعتها. وجاءني بورقة وطلب منّي أن أكتب عليها ((صخرة بدولار)) ولما كنت مشغولًا عنه ساعدته أمه في كتابة الإعلان واختار خمسة من أفضل الصخور مع سلّة لوضع حصيلة البيع وذهب إلى طرف الشارع عارضًا صخوره للبيع وبعد نصف ساعة أشفقت عليه فذهبت إليه وسألته: كيف تجري الأمور؟ فقال لي: كل شيء على مايرام، لا تقلق يا والدي هناك من سيشتري الصخور. فعدت إلى المنزل بعد أن فشلت في إقناعه بالتخلي عن بيع الصخور على قارعة الطريق.

بائع الصخور

وبعد فترة قصيرة جاءت حافلة صغيرة فانتعش ولوّح لهم باللافتة عارضًا صخوره على الركاب فكان أن باع أول صخرة على أحدهم بدولار وركض الى المنزل ليخبرني قائلا: لقد أخبرتك أن بإمكاني أن أبيع الصخرة بدولار.

وفي المساء كان قد جمع في سلته ثلاثة دولارات، فسألني عن المصروف اليومي الذي سيحصل عليه في السنة الجديدة بعد أن يكون قد أصبح عمره ست سنوات فقلت له دولار أسبوعيًا فقال: دولار واحد؟! أنا بإمكاني أن أحصل على ذلك الدولار ببيع صخرة واحدة.

عندما لا يكون لديك شيء تعطيه للآخرين

فأعطهم ابتسامتك وتفاؤلك وأملك

توجد عيون حولك تنظر إليك وترقبك ليل نهار، وتوجد آذان صغيرة تلتقط كل كلمة تقولها، وهناك أيادٍ صغيرة تود أن تفعل ما تفعله. وهناك طفل يحلم باليوم الذي يصبح فيه مثلك فأنت مثله الأعلى وأنت بالنسبة له أحكم الحكماء وعندما يكبر فإنه يريد أن يكون مثلك تمامًا. وهناك طفل عيناه مفتوحتان تنظران إليك، وعقله الصغير يثق بك تمامًا ويوحي له بأنك دائمًا على صواب.

إن الأطفال الذين يمرحون حولك لهم عيون صغيرة تراقبك

وتقتفي أثرك في كل ما تقول وتفعل.

عيون صغيرة ترقبك

علموا أولادكم أن ليس كل الناس يتصفون بالعدل، وليس كلهم صادقون وأنقياء، ولا بد أن تبشروهم أن كل شرير سوف يقابله بطل، ومقابل كل سياسي فاسد يوجد قائد مخلص، وأنه مقابل كل عدو ظالم يوجد صديق طيب.

علِّموا أولادكم أن الشيء الذي يكسبونه بكدّهم أعظم قيمة من الذي يأخذونه مجانًا بدون عمل.

علِّموا أولادكم أن يخسروا بروح عالية حتى يستمتعوا بالفوز أكثر وأن يكونوا أقوياء من داخلهم حتى يتحملوا ألم الفشل.

علموا أولادكم سرّ الابتسامة وأن يضحكوا عند الحزن وألا يخجلوا عندما يذرفون الدموع؛ إن الدموع تطهّر النفوس.

علموهم أن المجد يأتي من مواجهة الصعاب والنجاح من أعماق الفشل.

علمـوهم ألا يكتـرثوا بالمتـهكمين، وألا يقـارنوا أنفسـهم بالآخرين لأن هناك دائمًا من هو أعظم أو أدنى منهم وبدلًا من ذلك علموهم أن يبذلوا جهدهم ويهتموا بإنجازاتهم.

علموا أولادكم ألا يضعوا أبدًا ثمنًا لقلوبهم وأرواحهم .

علموا أولادكم

إذا عاش الطفل في سخرية فسوف يتعلم الخجل.

إذا عاش الطفل في تشجيع فسوف يتعلم الثقة بالنفس.

إذا عاش الطفل في ثناء فسوف يتعلم تقدير الاشياء.

إذا عاش الطفل في أمان فسوف يتعلم أن يكون مؤمنا بالنفس وبالآخرين.

إذا عاش الطفل في قبول ومودة فسوف يتعلم اكتشاف الحب في العالم .

لو أمكنني إعادة تربية طفل ثانية..

لاستخدمت أصابعي معه في التلوين بدلًا من استخدامها في التهديد والوعيد.

لقمت بكثير من الرحلات وعدوت معه الحقول وعبرت معه الجداول.

لو مُنِحتُ فرصةً أخرى..

لوأمكنني إعادة تربية طفل ثانية..

لقللت من خصامي له وأكثرت من عناقي له.

لقللت من الحزم وأكثرت من الحب..

لقللت من الجد وأكثرت من اللعب معه.

لو أمكنني إعادة تربية طفل ثانية..

لشيدت اعتزازه بنفسه أولًا ثم اهتممت بتشييد المنزل.

في كل شيء سلبي هناك بُرعم إيجابي يتوق إلى الظهور، وفن الحياة هو في تحويل الحالة السلبية في حياتنا إلى حالة إيجابية معاكسة.

يقوم محار اللؤلؤ منذ زمن بعيد بتعليم البشر ذلك الدرس العظيم

في تحويل الوقائع المؤلمة والمصاعب التي لا يمكن الفكاك منها

إلى حالة إيجابية تنفع النفس والناس .

عندما تسقط ذرة رمل في قوقعة المحارة فإن المحارة تتألم وتعاني بسبب تلك الذرة من الرمل فتبدأ في التفكير والتأمل كي تجد حلًا لمعاناتها. وتمر عليها الأيام الطويلة إلى أن يأتي

يوم تدرك فيه أنها لن تقدر أبدًا على إزالة تلك الذرة من الرمل. وفي يوم من الأيام يهديها تفكيرها إلى أنها مادامت مرغمة على التعايش مع حبة الرمل تلك فلتسعَ إلى تحويلها إلـى شـيء جميـل. فتبـدأ بتغليف الحبة لتصبح ملسـاء ومصقولة. وتكبر يومًا بعد يوم حتى تتحول إلى ذلك اللؤلؤ البديع الذي يزين جيد النساء.

يوم تدرك فيه أنها لن تقدر أبدًا على إزالة تلك الذرة من الرمل. وفي يوم من الأيام يهديها تفكيرها إلى أنها مادامت مرغمة على التعايش مع حبة الرمل تلك فلتسعَ إلى تحويلها إلـى شـيء جميـل. فتبدأ بتغليف الحبة لتصبح ملساء ومصقولة. وتكبر يومًا بعد يوم حتى تتحول إلى ذلك اللؤلؤ البديع الذي يزين جيد النساء.

قصة المحارة

لقد أدى الحريق إلى انهيار سقف منزلي

ولكني الآن أستطيع أن أرى القمر.

ماساهايد - معلم الزن

كان فيكتور فرانكل قد فقد أباه وأمه وزوجته وأخاه في معسكرات التعذيب في الحرب العالمية الثانية، حيث الجوع والقتل والمرض والبرد القارص وتمكن من البقاء على قيد الحياة بأعجوبة. ومن بين كل ذلك الحطام النفسي والجسدي خرج ببعض من أعظم دروس الحياة.

• لقد تعلم فيكتور أن أي شخص يمكن أن يعتاد على كل الظروف القاسية التي يمر بها وأن الجسد البشري يستطيع أن يتحمل الكثير من الأشياء بل وأكثر من ذلك فإن روح الإنسان تنجو ويمكن أن تخرج فوق ذلك منتصرة. وأن لحظات الفزع أتاحت لهم الانسحاب من بشاعة ماحولهم إلى حياة من الأمن الداخلي والحرية الروحية .

من تحت الأنقاض

• لقد زاد تقديره للمتع والمباهج الصغيرة في الحياة، فمشاهدة طائر جميل يقف على سور السجن كانت فرحة لا توصف وكسرة من الخبز كانت تعطي إحساسًا كبيراً بالسعادة ورغم كل الظروف القاسية فإنهم كانوا يضحكون من الأعماق أحيانًا، ويداعبون بعضهم البعض.

• كان الكرم بين المسجونين موجوداً بشكل واضح وكان البعض ممن كانوا يعيشون بأرواحهم الطيبة يتبرع بآخر كسرة خبز لديه لمن يحتاجونها أكثر.

• تعلّم فيكتور أن المرء يمكن أن يجد النعمة في أي موقف. وبينما يرى الآخرون أن النوم على اللوح الأجرد مأساة فإنه يشكر الله أنه مازال يتنفس ويرى ويسمع وأنه على قيد الحياة.

• لقد تعلّم فيكتور ألّا يحكم على الناس، فالناس أجناس وأذواق وكما أن هناك مساجين بشعين فإن هناك آخرين جيدين. ومع وجود الحراس اللؤماء فإن هناك حراس في غاية الطيب والكرم.

سبحانه مدبر الامور كلها من حيث لا نعلم.

إذا ساءت ظروفك فلا تخف وثِق بأن الله له حكمة في كل شيء يحدث لك

حتى عندما يحترق كوخك، فأعلم أن الله قد يسعى لإنقاذك .

قارب النجاة

هبت عاصفة شديدة على سفينة في عرض البحر فأغرقتها، ونجا منها بعض الركاب وكان منهم رجل أخذت الأمواج تتلاعب به حتى قذفته على شاطئ جزيرة مهجورة وما كاد الرجل يفيق ويلتقط أنفاسه حتى سقط على ركبتيه وطلب من الله المعونة وسأله أن ينقذه من هذا الوضع الأليم.

مرت عدة أيام كان الرجل يقتات خلالها من ثمار الشجر وما يصطاده من الأحراش ويشرب من جدول مياه قريب وينام في كوخ صغير بناه من أعواد الشجر ليحتمي فيه من برد الليل وحَر النهار.

وذات يوم أخذ الرجل يتجول حول الكوخ ريثما ينضج طعامه الموضوع على بعض أعواد الخشب المتقدة، ولكنه عندما عاد فوجئ بأن النار التهمت كل ماحولها.

فأخذ يصرخ لماذا يارب حتى هذا الكوخ البالي قد احترق ولم يعد يتبقى لي شيء في هذه الدنيا فنام مهمومًا من الحزن وفي الصباح كانت هناك مفاجأة في انتظاره إذ وجد سفينة تقترب من الجزيرة وتنزل قاربًا إإنقاذه ولما صعد الرجل على سطح السفينة أخذ يسألهم كيف وجدوا مكانه فأجابوه: لقد رأينا دخانًا فعرفنا ان شخصًا ما يطلب الإنقاذ.

يجب أن نذكر أنفسنا في كل لحظة من اليوم، حتى لو كنا مرضى أو كنا فقراء أو في ظروف قاسية إن لدينا الحرية في

اختيار موقفنا ونظرتنا إلى الحياة وفي تحديد ما إذا كنا نريد أن نعيش في حالة سعادة روحية أو حالة شقاء وبؤس وأن نستفيد من هذه المعاناة كفرصة للنمو والتعلّم واكتشاف أفضل ما فينا من كوامن الخير. وعندما نفعل ذلك فإننا نحرر أنفسنا من وزر الضحية ونصبح شغوفين بالحياة .

أولا: أتقبل المشكلة عندما تحل عليّ وأعتبرها جزءًا لا يتجزأ من الحياة وأفكر بشكل إيجابي على اعتبار أن مشاكل الحياة هي فرص للتغيير والنمو والتطور والتعلم ولا بد أن هناك شيئًا إيجابيًّا في كل حالة سلبية مع الإيمان والتسليم بقضاء الله وحكمته والقبول التام والرضا المطلق بكل ما تهبه لنا الحياة من خير أو شر.

ثـانيًا: التحلـي بالشجاعة والمبـادرة بحـل المشـكلة بـروح المسؤولية والإنصاف وتحقيق العدالة لكل الأطراف.

ثالثًا: الصبر والإصرار ومواصلة العمل بلا كلل حتى إنجاز ما يترتب عمله لحل المشكلة.

رابعًا: تحضير النفس لتقبل الهبات الإلهية نظير الخطوات السليمة التي تم سلوكها في التعامل مع المشكلة وشكر لله على ذلك بغض النظر عن النتائج المترتبة، فما علينا إلا عمل الحق وإلى الله ترجع الأمور.

إذا ألقت الحياة علينا بالمصائب والكوارث..

علينا الكفاف عن الأنين والصراخ والتذمر..

والتصرّف بحكمة ومعالجة المشاكل..

ثم نراقب أنفسنا كيف تسمو وتنمو وتتقدم إلى الأمام.

وقع حصان أحد المزارعين في بئر عميقة ولكنها جافة. وبدأ يئن من الألم من أثر السقوط لعدة ساعات. وكان المزارع خلال ذلك يفكر كيف يستعيده، لكنه اقتنع فيما بعد بأن ذلك الحصان قد أصبح عجوزًا، وأن من الأفضل شراء حصان آخر، وأن البئر كانت جافة منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها، ولأجل حل المشكلتين معًا، رأى أن من الأجدر ردم البئر ودفن الحصان فيه. وبدأ الناس بجمع التراب وإلقائه في البئر. فأدرك الحصان ما يجري فأخذ يصهل بصوت عالٍ يملؤه الألم..

التقدم رغم الصعاب

وفجأة! انقطع الصوت، فاستغرب الجميع. نظر المزارع إلى داخل البئر فصعق مما يراه. حيث وجد الحصان كلما سقطت عليه كمية من التراب يقوم بهزّ ظهره لينفضها عنه ويرتفع فوقها. وهكذا استمر الحال، كلما ألقوا عليه مقدار من التراب هزّ ظهره ليقع على الأرض ويعلو فوقه شيئًا فشيئًا، حتى إذا امتلأت البئر بالتراب قفز الحصان قفزة بسيطة وصل بها إلى سطح الأرض بسلام .

السعادة قبول الدنيا بما فيها، وقبول الناس على اختلافهم..

وقبول النفس على نقصها، وقبول الماضي رغم عثراته..

والحاضر رغم غدراته، والمستقبل رغم غموضه..

القبول ميزة رئيسية لدى السعداء، أكثر الناس قبولًا أكثرهم سعادة.

والعكس صحيح. وأكثر الناس قبولًا أكثرهم سعة.

فمن يقبل نفسه كما هي فإنه يقبل الآخرين كما هم ويتقبل حياته بما فيها..

والقبول لا يعني الرضا فأنا أقبل طفلي كما هو وقد لا أرضى عن سلوكه

وإنا أقبل خوفي وقلقي ولكني أسعى إلى تغييره.

إذا رفضت الاعتراف بمشكلتي فلن أجد لها حلًا ولو بعد خمسين عامًا.

فلا طبيب ولا دواء يساعد في حل مشكلة أحد هو لا يعترف بها.

تقبّل حياتك

يحكى أن دلوين كانا مربوطين بحبل عند بئر ماء. فكان أحدهما ينزل فارغًا جذلًا ويصعد ممتلئًا سعيدًا تتساقط منه قطرات الماء راقصة متفائلة. أما الآخر، فكان ينزل فارغًا حزينًا ويصعد ممتلئًا كئيبًا ينساب منه الماء باكيًا. فالتقيا في منتصف البئر، فسأل الدلو المتفائل زميله الباكي: لماذا تبكي؟ فأجابه: وكيف لا أبكي وأنا أحمل الماء الثقيل وأصعد به إلى أعلى، فيعيدني صاحبي إلى البئر من جديد لأحمل المزيد من الماء إليه؟ فسأل الدلو الباكي زميله المتفائل: وأنت لماذا تبدو سعيدًا راقصًا؟ فأجابه: وكيف لا أرقص وأنا أنزل إلى قاع البئر فأمتلئ بالماء الصافي وأصعد به إلى أعلى لأرى ضوء الشمس من جديد؟

إحدى أعظم الهبات التي يمكننا تقديمها للآخرين هي

أن نفتح أعينهم بحيث يرون عظمة وروعة أنفسهم

وإمكانياتهم التي لم يدركوا أبدًا وجودها

كان في الهند رجلٌ ينهض باكرًا كل صباح ويبدأ يومه بنقل الماء من النهر إلى بيته بجرّتين من الفخار معلقتين على عصا طويلة يحملها على كتفيه. وكانت إحدى الجرتين سليمة والأخرى مكسورة. فكان الماء يصل كاملًا إلى البيت في الجرة السليمة، أما في الجرة المكسورة، فكان نصفه ينساب ساقطًا في الطريق أثناء المسير من النهر إلى بيت ذلك الرجل.

وكانت الجرة المكسورة حزينة وتندب حظها العاثر، وكيف أنها لا تستطيع مثل الجرة السليمة إيصال حمولتها من المياه إلى البيت. وفي أحد الأيام تحدثت تلك الجرة مع الرجل شاكيةً إليه حالها، فقالت له: أنا خجلةٌ من نفسي وأريد أن أقدم لك اعتذاري. فقال لها: ولمَ الاعتذار؟ فتنهدت وشرحت له حالها وكيف أنه كان يتحملها طوال تلك السنين. فابتسم لها الرجل الطيب وقال لها: انتظري حتى الصباح.

الجرة المكسورة

وسوف أريك ما يسرك. وفي الصباح الباكر، قال الرجل للجرة المكسورة: انظري إلى الزهور الجميلة التي تكسو جانب الطريق الذي نمر به يوميًا والذي يطل من جهتك فقط دون الجانب الآخر. انظري إلى جمالها وهي تزهو تحت ضوء الشمس، وعبيرها يملأ المكان. لقد كنت أعلم بحالك منذ أمد طويل، فعمدت إلى فرش الطريق التي من جانبك بالبذور وتركتك تسقينها كل يوم. ولولا تلك المياه التي تنساب منك أثناء مسيري من النهر إلى البيت لما امتلأت الطريق بتلك الزهور الساحرة التي تجلب البهجة للناظرين .

"سعيد هو الإنسان، سعيد وحده ذلك الذي يستطيع أن يملك يومه، سعيد هو من حلّ في داخله سلام حتى يقول:

أيها الغد هات أسوأ ماعندك..

حسبي أني قد عشت هذا اليوم ".

جون درايدن

الحياة الكاملة هي عندما نعيش الحياة

ونكون ممتنين لكل ما تمنحنا في كل لحظة من تلك اللحظات.

والغنى التام هو امتلاك اللحظة والسيطرة التامة



على مجريات التفكير من السرحان في غياهب الهموم والأحزان.

والحياة الطيبة هي وسيلة للقضاء على السلبية في داخل أنفسنا

عن طريق تأمل العالم والمشاركة في أنشطته المختلفة

والعيش ببساطة والتحرر من القلق والتوتر.

وعدت نفسي كل صباح أن أصافح يومي كأنني ألتقي بأعزّ صديق وأجدد العهد كل صباح بأن يكون يومي سعيدًا وأن أدخل البهجة في قلوب كل من أراهم.

وعدت نفسي كل يوم أن أبذر الورد وأزرع الأمل في قلبي وقلوب الآخرين عسى أن أجني يومًا ما حديقة ملونة تضفي الفرحة على روحي.

وعدت نفسي

وعدت نفسي ألاّ أستسلم للخوف حتى لا يبتلعني الموج، فالخوف عدوي اللدود ومن يعيش خائفًا يموت مهزومًا.

وعدت نفسي أن أجعل قلبي ثروتي يقطر دفئًا وحنانًا وأن أجعل لساني أعز ما أملك، ينشر الطيب كلما لاحت له الفرصة.

إن الإحساس بالنجاح هو حالة انفعالية يمكنك بلوغها وقتما تشاء..

فهو غير متعلق باعتبارات الثروة والوضع المالي.

يمكنك أن تشعر بالنجاح مهما كان وضعك المادي رديئًا

تمامًا كما يشعر العديد من الأثرياء بالفقر

مهما كانت أوضاعهم المادية ممتازة

يُحكَى أن مليونيراً من مدينة نيويورك ذهب في إجازة للاستمتاع بشواطئ كوستاريكا. وبينا كان يتناول السمك الذي اشتراه من أحد الصيادين، ذهل من روعة مذاقه اللذيذ. وما إن أصبح الصباح حتى قصد ذلك الصياد، فاكتشف أن لدى الرجل مكانًا سريًا فيه سمك وفير ذو نوعية ممتازة، وأن الصياد لا يصطاد سوى خمس أو ست سمكات فقط كل يوم. فتعجب المليونير من ذلك الصياد، لمَ لا يصيد المزيد ليربح

أكثر ؟ فأجابه الصياد: إذا فعلت ذلك فسوف لن يكون لدي وقت كافٍ لأقضيه مع أسرتي وألعب مع أطفال القرية، وأعزف.

وأغني مع رفاقي كل ليلة ونحن نتناول وجبة هانئة في المساء. وفوق كل ذلك فإن ما أصيده الآن يكفيني وعائلتي. فقال له المليونير: إنك إذا اصطدت أكثر ستتمكن من شراء سفينة صيد كبيرة وتشتري بيتًا فيه حديقة كبيرة يلهو فيها أولادك وتؤسس شركة لتعليب السمك، ثم في غضون عشر سنوات سوف تستغنى عن العمل الشاق وتأتي إلى نيويورك لتعيش فيها وتصبح مليونيراً كبيراً، وعندها لن يعود هناك حاجة لتعمل حتى آخر عمرك. فسأله الصياد: وماذا أفعل عندئذ؟ فأجابه المليونير: ستقدر على الانتقال إلى قرية صغيرة في بلد هادئ مثل بلدك، وتقضي وقتًا طيبًا مع عائلتك، وتلعب مع أطفال القرية وتعزف وتغني مع رفاقك، وأنتم تتناولون وجبة هانئة في المساء. فقال له الصياد: لكني أفعل كل ذلك الآن.

إن القبول ميزة رئيسية لدى السعداء .

فأكثر الناس قبولاً أكثرهم سعادةً .

ومن لا يقبل نفسه، فكيف له أن يقبل الآخرين.

ومن لا يقبل الآخرين كيف يعيش معهم..

ومن لا يعيش مع الآخرين كيف يعيش الحياة؟

تذكرت كل الأشياء الجميلة التي تحيط بها فجأة في ذلك

اليوم الذي أزيل فيه ثدياها بعد إصابتها بالسرطان.

تذكرت فجأةً عينها، كم هي جميلة وترى بها كما ترى زرقاء اليمامة وفوق ذلك فإن عينيها جميلتان وواسعتان وذاتا بريق أخّاذ.

تذكرت زوجها الذي يحبها ويغمرها بالعطف ويغدق عليها من الحنان ما يفوق الوصف.

تذكرت أولادها الثلاثة، كم هي تحبهم، وجارتها الطيبة التي لم ترَ مثلها في حياتها.

الامتنان

تذكرت أشياء لا تُعَد ولا تحصى.

تذكرت كل ذلك فقط في ذلك اليوم، وبدأت ترى الأشياء التي كانت يومًا ما عادية جدًّا. أصبحت تراها بشكل جديد لم يخطر على بالها في يومٍ من الأيام .

" عندما لا تكتفي بنفسك فلا يوجد شيء آخر في الدنيا يكفيك، المال لايقود إلى السعادة، بل هو نفسه في الواقع الذي يجعل السعادة بعيدة المنال لأنه يسلب الحافز على عمل مجهود كبير. إنه يجعل الأمر يبدو وكأنه غير ضروري لخوض رحلة بطولية، ثم تحل محاولة شراء المتعة محل رحلة البطولة لسد الفراغ".

أورسولا كيه لى جوين

أريد بيتًا قديما.. ولكن تسكنه أرواح طيبة.

أريد ساعة واحدة.. ولكن أقضيها مع قلب محب.

أريد أن أرى وردة وساقية .. ولكن في بلد آمن.

أريد ليلة واحدة هانئة.. ولكن أحلم فيها بوجه حبيبتي .

كنا صغيرين وكانت الدنيا بأسرها لا تسعنا وكنا نضحك لأتفه الأسباب، ولكن صاحبي كان يحب المال ويجمعه حتى أصبح يملك ما لا يمكن عدّه. ويوم بعد يوم، فقدَ حريته وأصبح

أسيراً للمال بدلًا من أن يكون سيده، وفقد فرحة التمتع بالأشياء البسيطة وابتعد عن الناس وخاف منهم. ونظر حوله فوجد الكثيرين ممن هم أفقر منه لكنهم أسعد حالًا وأهدأ بالًا منه. فتعلّم الدروس العظيمة من الحياة.

أن المال يمكن أن يكون خيراً أو شرًا وذلك اعتمادًا على طريقة تفكيرك ورأيك في معنى المال.

وأن الإنسان وحده يتحمل مسؤولية القيمة التي يمنحها المال.

وأن هناك مشاكل كبرى لا يحلها المال بل قد يسبّب المال مشاكل عسيرة جديدة للإنسان.

وأن المال قد يحطم الإنسان الذليل وقد يرفع الإنسان النبيل.

واكتشف أن الراحة ليس مما نملكه من المال وإنما السعادة التي نجنيها من امتلاك المال وأن الفقر التام هو عندما لم نعد نملك غير المال. والثروة الحقيقية هو الفرح الذي تمنحه لنا أموالنا.

واكتشف أن الغاية هو الكفاية وتحقيق الأمان من الناس والزمان، وكل ما زاد عن ذلك فليكن لهدف معنوي نبيل.

أسرار الحكيم

الحكيم يظهر حكمته ولا يظهر نفسه، يمشي بسكينة ويلاحظ بعين من حديد، يعبّر عن رأيه بتركيز واختصار ويبتعد بسرعة حتى لا يجلب الأنظار. يبدي الأفكار العميقة وكأنها ليست منه عارفاً أنه في عمله ذلك سيسكنه صفاء عظيم ويوهب معرفة مضافة هي غاية ما ينشده. الحكيم لا يحتفل بانتصاراته بل يشفق على انكسارات المهزومين ويعينهم عسى أن يربحوا في الجولة الثانية، فلا كل انتصار نجاح ولا كل انكسار فشل. والحكيم يعلم أن الجاه والسلطة أكبر مدمر لروحه لأنه سيكرس باقي عمره في المحافظة عليها وتوسيعها.

والحكيم هو من يتمرن على الخروج من بئر السُّلطة والجاه بين حين وآخر، وأكرم الناس هو من يفيض بما عنده من جاه وسلطة على الآخرين. يستوي عند الحكيم كثرة الناس حوله أو قلّتهم، وفرة المال أو شحّته. يستوي عند الحكيم الأوقات السعيدة والأخرى الحزينة ومهما اهتزت نفسه بسبب الناس والأحداث فإن روحه تبقى ثابتة، والرجل الحكيم يعمل دون التفكير في العمل ويتذوق دون أن يتبنى أية نكهة، ويرى القلة كثرة ويعتبر ما هو صغير كبيراً، ويعاني الحزن ولكن لا ينزعج وينجز أعمالاً عظيمة بدون أن يشعر بذلك.

قوة الهزيمة

بعد فترة ستدرك أن حياتك مليئة بالانكسارات والهزائم والفشل وخيبات الأمل.

بعد فترة ستدرك أن حبيبتك لم تكن كما كنت تحلم وأن العهود التي سمعتها منها كانت أوهامًا وكلامًا في كلام .

وسوف تدرك بأن زهور حديقتك بدأت بالذبول، وأن ابنك الذي كنت تحلم بأن يعينك، مازلت كما كنت دائمًا تعينه وقد قارب الأربعين.

وبعد فترة قد لاتكون بعيدة سوف تدرك أن بعض أصحابك قد غدروا بك.

وتبدأ حينذاك في قبول هزائمك وإعادة بناء سور حديقتك وتزرع بستانك بنفسك بدلًا من الانتظار لمن يحضر لك الأثمار.

وبعد فترة ستدرك أن لك قيمة كبيرة وأنك قوي بالفعل، وأن كل الهزائم والخيبات والتجارب المرة لم تحنِ ظهرك أو تكسر روحك.

كن أنت نفسك مصباحًا، ولا تبحث عن النور خارج نفسك، إن قوى وطاقات علاج الذات موجودة بداخلنا. إن السعادة وراحة البال هي طاقات كامنة في داخلنا تنهض بمجرد أن نمزق قيود التفكير السلبي من عقولنا.

95% من مخاوفنا أوهام وليست حقيقة.

تذكرت الأيام الكثيرة التي قضيتها أرقًا من مخاوف متوقعة واكتشفت بعد مدة أنها كانت حفنة أوهام.

كان هناك ثلاثة من رعاة البقر يحرسون الماشية منذ الصباح الباكر. وبسبب انشغالهم طوال اليوم بالرعي، لم يكن لديهم الوقت الكافي لتناول الطعام. وعندما قارب اليوم على الانتهاء بدأ اثنان منهم يتحدثان عن جوعهما وعن الوجبات الشهية التي سوف يتناولانها عندما يصلون إلى المدينة. وعندما سأل أحدهما رفيقهما الثالث، وكان أضخمهم جسدًا، عما إذا كان جائعًا، هزّ رأسه نافيًا. وبعد أن وصلوا إلى المدينة في المساء، طلب الثلاثة شرائح لحم كبيرة وبدأ الراعي الثالث بالتهام طعامه بنهم شديد. فلما ذكّراه صاحباه بما قاله قبل.

كل شيء بأوانه

أقل من ساعة بأنه ليس جائعًا، أجاب قائلًا: إنه ليس من الحكمة أن تقول إنك جائع في ذلك الوقت حيث لم يكن هناك أي طعام.

" لا تحمل همّ عبور جسرٍ لم تصل إليه بعد "

ديل كارينجي

لا تقلق بشأن حياتك. عش بأقصى ما تملك من حماس

بما يجعل الآخرين يتبعونك أينما ذهبت وهم يدوّنون ملاحظاتهم.

ويكتبون لك قصّتك. اتركهم يحاولون اللحاق بتطورات رحلتك.

عندما تركّز على عنصر الرحلة أكثر من عنصر الحكاية الذي سيحدث..

فإنك ستعيد اكتشاف نفسك، أو بمعنى آخر فإنك سوف تودّع القصص القديمة.

"اقفز وستظهر من تحتك شبكة"

سالي هوجشيد

عندما تتبعك السعادة

كانت هناك قطة تحب ذيلها الأملس الناعم، وكانت تركض وراءه باستمرار تريد الإمساك به ولكن بلا جدوى، فهي لا تفعل سوى الدوران حول نفسها. وبعد أن صرفت جهدها وطاقتها، نسيت ذيلها وسعت إلى عملها اليومي في الصيد والاهتمام بصغارها. وسرعان ما اكتشفت أن ذيلها الذي كان يشغلها ساعية للإمساك به، قد كان يتبعها ويمشي خلفها خطوة بخطوة كلما سعت إلى شأنها وعملها.

إنها واحدة من أروع مفارقات الحياة، وهي أن السعادة قلّما تأتي عندما نبحث عنها أو نسعى وراءها، بل غالبًا ما تتحقق عندما نركّز جهدنا على شخص أو شيء ما نهتم به. عندما نعمل لإنجاز هدف ما، فإن السعادة تتبعنا مرغمةً.

يجب أن نذكر أنفسنا كل لحظة من اليوم، إن كنا مرضى.

أو فقراء أو في وسط ظروف عائلية قاسية.

وعند أي موقف تضعنا الحياة فيه..

أن لدينا الحرية في اختيار موقفنا ونظرتنا إلى الحياة..

وفي تحديد أن كنا نريد أن نعيش في حالة سعادة روحية أو في حالة بؤس وشقاء .

كلما عشت أطول كلما لاحظت أكثر، أهمية موقفنا وتفكيرنا

تجاه ما يحصل لنا من أحداث .

إنه أكثر أهمية من التعليم، من المال، من الظروف.

وهو أكثر أهمية من المظاهر أو الموهبة أو المهارة.

نحن لا نستطيع تغيير ماضينا، ولا نستطيع تغيير كيفية تصرّف الآخرين نحونا، ولا نستطيع تغيير المحتوم.

إن الشيء الوحيد الذي نستطيع تغييره هو اتجاهنا الفكري وموقفنا من ذلك.

أنت ما تفكر به

إنني مقتنع أن الحياة هي 10% مما يحدث لنا بالفعل و 90% لرد فعلنا وموقفنا من ذلك .

إذا اعتقدت أنك مهزوم، فأنت كذلك، وإذا اعتقدت أنك خائف فأنت كذلك، وإذا اعتقدت أنك شجاع فأنت كذلك.

وإذا اعتقدت أنك ستخسر، فأنت خاسر، فالنجاح حالة ذهنية.

أنت ما تفكر به.

إني أغنى الأغنياء

سألت الفتاة أباها: هل أنت غني يا أبي؟

فأجابها: نعم .. أنا غني جداً. أنا أغنى الأغنياء لأني أمتلك العديد من الكلمات الطيبة وأمتلك قلبًا مليئًا بالمحبة يعيش بلا حدود ويمنح المودة بصدق وبلا شروط. أنا أغنى الأغنياء لأن عندي كنزًا من البهجة تملأ كياني أعبر عنها بابتسامة لا تفارقني حتى في أحلك اللحظات. فأنا أبتسم لروحي عندما تنتابني الأحزان. وأبتسم للناس لأبدد عنهم الهموم وليشعروا بالأمان وإن الدنيا لا زالت بخير وسلام. إني غني والغنى يعني غنى النفس والعفة عما في أيدي الناس. إني أغنى الأغنياء لأن السماحة تملأ روحي وقلبي. أسامح نفسي على هفواتها ولا أقسو عليها ولكن أقوّمها بلطف وكياسة، وأسامح الآخرين بدون أن أشعرهم بضعفي.

ورغم ذلك فإني لا أحب الفقر، فالفقر يقود إلى الكفر.

وإني أعمل بكل جدٍّ لأصبح غنيًا.

عندما تنتابك الهموم..

مدّ يد العطف والمساعدة إلى الناس..

وراقب كيف تتلاشى تلك الهموم .

مررت بظرف قاسٍ لا يعلم مداه إلاّ الله، وضاقت بي الدنيا

بما وسعت ولم أترك أحدًا ممن أعرفهم إلاّ وطلبت منه أن يدعو لي عسى الله أن يزيح همي. ومضيت على هذه الحال والأمور تزداد سوءًا يومًا بعد آخر. وبينا كنت أسير في أحد الأيام، فإذا بفتاة شبه عارية على قارعة الطريق، تنتحب بأسً شديد. فانكسر قلبي لحالها وجلست قربها ناسيًا عمري ووقاري وسألتها إن كان بالإمكان مساعدتها وعمل شيءٍ ما لأجلها فلم تستجب لي واستمرت باكية بصمت. ثم قالت: "لن تقدر على مساعدتي" فقلت لها: "دعيني أحاول". فقالت:" أريد أن أبتعد عن هذا المكان"، فأخذتها إلى مطعم قريب، فأكلت بنهم شديد كما لو أنها لم تأكل منذ يومين. ولما أكملت طعامها، سألتها ثانيةً إن كان بإمكاني عمل شيء ما لأجلها. فقالت لقد فعلت، فقد كنت جائعة وخائفة من الناس والآن أنا بأمان وقد شبعت، فودّعتها متمنيًا لها.

السعادة. فأمسكت بيدي وقالت ألا تريد ثمنًا لذلك، فهذا جسدي وأنا عاهرة وهذا كل ما أملك. فقلت لها سأطلب منك شيئًا آخر. أريدك أن تصلّي لأجلي عسى الله أن يفرّج همّي. فقالت وكيف يستجيب الله لي وأنا عاهرة، غارقة في الذنوب. فقلت لها أنت كسيرة القلب والله يستجيب لأولئك المكسورة قلوبهم. ثم ودعتها وذهبت في طريقي. وبعد أيام أحسست أن غمامة الهم بدأت تنجلي عني شيئًا فشيئًا، وأنا أتساءل مع نفسي متعجبًا إن كان الله قد استجاب فعلًا لدعاء تلك العاهرة !

"لا تسأل نفسك عمّا يحتاج إليه العالم

بل سل نفسك عمّا يضخ فيك الحياة

ثم اشرع في القيام به

لأن ما يحتاج إليه العالم هو أشخاص تدب فيهم الحياة".

"لا تسأل نفسك عمّا يحتاج إليه العالم

بل سل نفسك عمّا يضخ فيك الحياة

ثم اشرع في القيام به

لأن ما يحتاج إليه العالم هو أشخاص تدب فيهم الحياة".

هارولد ترومان وايتمان

في الحياة، هناك لحظات عندما تفتقد شخصًا ما جدًّا، فإنك تعتقد أن أحلامك لن تتحقق إلاّ باحتضان ذلك الشخص بقوة.

عندما تغلق عليك إحدى نوافذ السعادة، فإن أخرى ستفتح أمامك، ولكن البعض يستمر بالنظر إلى الشباك المغلق ولا يرنو بالنظر إلى الشباك المفتوح والفرص الجديدة.

لا تثق بالمظاهر فإنها مخادعة، ولا بالصحة فإنها قد تزول.

الأحلام هي ما ترغب في أن تحلم. إذهب إلى ما ترغب إليه.

الحياة شيء فريد، إنها لوحتك الخاصة، ارسمها كما تشاء.

املأ حياتك بالبهجة

سعادتك في المستقبل تعتمد على قدرتك على نسيان الماضي.

لا تضيع فرصة أن تجعل الشمس تشرق في حياة الآخرين، فإن بضع كلمات من التشجيع الصادق قد يغير حياة إنسان.

املأ حياتك في كل لحظة بالبهجة وستكون حياتك مصدر بهجة للآخرين .

لو لم تبق لديك في هذه الدنيا إلا لحظة واحدة فانطلق مسرعًا وقل شكرًا لله على كل حال.

بينما كان الأصدقاء الثلاثة يتسلقون جبلًا شاهقًا وكانوا قد فقدوا مسار الطريق فصادفوا مغارة فلم يتمالكوا انفسهم من إغراء الدخول إليها عسى أن يجدوا شيئًا يأكلونه فإذا بهم أمام كنز من الذهب والمجوهرات الثمينة فانشغل اثنان منهم في جمع كل ما طالت أيديهم من ذلك الكنز، وأما الثالث فوجد ورقة واحدة مكتوب عليها شيء ما واكتفى بتلك الورقة ولم يكلف نفسه عناء حمل أية قطعة من الذهب أو المجوهرات فتعجب أصدقاؤه من غبائه وتفويته فرصة العمر ليصبح غنيًا أسوةً بهم فأرادوا أن يعرفوا ما مكتوب على تلك الورقة التي جعلت صديقهم الثالث يترك من أجلها كل شي، وأخيراً عرفوا السر عندما كشف لهم تلك الورقة وكان مكتوب عليها كلمة واحدة فقط: القناعة.

كنز القناعة

رأى الشاعر سعدي الشيرازي رجلًا فقيراً يقول: عمري ماشكوت من جور الزمان ولا عبست في وجه الفلك مدة الدوران إلا في وقت واحد اشتد فيه من الحفا ألم رجلي ولم أملك القدرة على شراء حذاء أستر به قدمي فدخلت مسجد الكوفة وأنا مضطرب القلب وإذا برجل مقطوع الرجل فوعظتني حالته ورأيت أن الحفا بالنسبة إلى نعمة من الله يتوجب علي شكرها.

حبة خردل

يحكى أن سيدة عاشت مع ابنها الوحيد في سعادة ورضا حتى جاء الموت واختطفه فحزنت السيدة جدًّا لموت ولدها، ولكنها لم تيأس بل ذهبت إلى حكيم القرية، وطلبت منه أن يخبرها الوصفة الضرورية لاستعادة ابنها إلى الحياة مهما صعبت تلك الوصفة. أخذ الشيخ الحكيم نفسًا عميقًا وشرد بذهنه ثم قال:

أنت تطلبين وصفة؟ حسنًا، أحضري لي حبة خردل واحدة بشرط أن تكون من بيت لم يعرف الحزن مطلقًا.

وبكل همة أخذت السيدة تدور على بيوت القرية باحثة عن هدفها: حبة خردل من بيت لم يعرف الحزن مطلقًا. وطرقت السيدة أول باب ففتحت لها امرأة، شابة فسألتها السيدة: هل عرف هذا البيت حزنًا من قبل؟ ابتسمت المرأة في مرارة، وأجابت: وهل عرف بيتي هذا غير الأحزان؟ وأخذت تحكي لها ان زوجها توفي منذ سنة، وترك لها أربعة من البنات ولا مصدر لإعالتهم سوى بيع أثاث الدار الذي لم يتبقّ منه إلا القليل، وتأثرت السيدة جدًّا، وحاولت أن تخفف عنها أحزانها، وبنهاية الزيارة صارتا صديقتين، ولم ترد أن تدعها تذهب إلّا بعد أن وعدتها بزيارة أخرى، فقد مرّت مدة طويلة منذ أن فتحت قلبها لأحد تشتكي له همومها، وقبل الغروب دخلت السيدة بيتًا آخر، ولها نفس المطلب، وهو أن تجد حبة خردل من بيت لم يعرف الحزن مطلقًا ولكن الإحباط سرعان ما

أصابها عندما علمت من سيدة الدار أن زوجها مريض جداً، وليس عندها طعام كافٍ لأطفالها منذ فترة، فخطر ببالها أن تساعد هذه السيدة فذهبت إلى السوق واشترت لهم طعامًا ورجعت إلى الدار، وساعدتها في طبخ وجبة للأولاد واشتركت معها في إطعامهم ثم ودعتها على أمل زيارتها في مساء اليوم التالي وفي الصباح أخذت السيدة.

تطوف من بيت إلى بيت تبحث عن حبة الخردل وللأسف لم تجد ذلك البيت الذي لم يعرف الحزن مطلقًا لكي تأخذ من أهله حبة الخردل. ولأنها كانت طيبة القلب فقد كانت تحاول مساعدة كل بيت تدخله في حل مشاكله، وبمرور الأيام أصبحت السيدة صديقة لكل بيت في القرية تساعدهم وتحل مشاكلهم ونسيت تمامًا إنها كانت تبحث في الأصل عن حبة خردل من بيت لم يعرف الحزن مطلقًا ولم تدرك قط أن حكيم القرية قد منحها أفضل وصفة سحرية للقضاء على الحزن.

ليس هناك من شيء على ظهر البسيطة يبعدنا عن السعادة أكثر من محاولة البحث عنها.

لقد وصف المؤرخ ويل ديورانت كيف أنه بحث عن السعادة في المعرفة فلم ينل سوى خيبة الأمل.

ثم بحث عن السعادة في السفر ولم يحظَ سوى بالملل.

وبحث عن السعادة في الثراء فلم يجد غير الاضطراب

والقلق..

وبحث عن السعادة في الكتابة فلم يجد إلا العناء والمشقة .

وفي أحد الأيام رأى امرأة تنتظر في سيارة صغيرة وبين ذراعيها طفل نائم..

ثم نزل رجل من أحد القطارات وأتى إليها وقبّلها وقبّل الطفل برقّة وحنان حتى لا يوقظه..

ثم قاد الرجل السيارة بأسرته وترك "ديورانت" في حالة من الذهول

إذ أنه أدرك المعنى الحقيقي للسعادة..

ثم استرخى واكتشف أن كل جانب وكل نشاط من أنشطة الحياة الطبيعية يحقق نوعًا من المتعة والبهجة .

رحلة الحياة

كنت أقنع نفسي بأن حياتي ستصبح أفضل بعد أن أتخرج، ولكن للأسف فإن ذلك لم يحصل. فقلت لنفسي حسنًا لا بدّ أن أسعد لحظات حياتي ستكون بعد زواجي وأصبح أبًا لابنتين جميلتين ألهو معهما، فأنا أحب البنات، ولكن وجدت أن الزواج لا يخلو من مشاكل، وأن الأطفال إزعاج متواصل. فقلت حسنًا سوف يكبرون وأرتاح. ولما كبروا، حانت أيام المراهقة ومشاكلها. فقلت لا شك أني سأحصل على السعادة عندما أحصل على سيارة جديدة ورحلة سفر وأمتلك بيت الأحلام. لكن اكتشفت أنه لا وقت أعيش فيه بسعادة أفضل من الآن. وكان يبدو لي دائمًا أن الحياة الحقيقية على وشك أن تبدأ، ولكن وجدت أن الحياة ما هي إلاّ تحديات لا تنتهي. وفي كل مرة كان هناك عمل يجب إنجازه ومحنة يجب تجاوزها وعقبة في الطريق يجب عبورها كي تبدأ الحياة. وأخيراً فهمت أن هذه الأمور هي الحياة. وأنه لا توجد طريق للوصول إلى السعادة، لأن السعادة هي الطريق بحد ذاتها. وأن متعة الحياة هي رحلة الحياة نفسها.

إن التطور الحقيقي للإنسان هو عندما ينتقل من حالة الغضب

إلى حالة التسامح ومن التسلط الى الخدمة

ومن التذمر إلى الرضا ومن الانغلاق إلى الانفتاح

ومن عالم المظاهر إلى عالم البحث عن الجواهر.

بينما كان الناسك العجوز جالسًا يتعبد في صومعته بكل هدوء وسكينه أطلّ عليه فارسٌ مدجّج بالسلاح وشرارة الغضب تومض من عينيه سائلاً ذلك الناسك: أخبرني عن الجنة والنار! فسكت الناسك برهة وقد بدت على شفتيه ابتسامه خفيفه متأملاً حال الفارس وقد ازداد غضبه منتظراً الإجابة من الناسك بقلق وهياج. وأخيراً قال الناسك: أتود أن تعرف أسرار الجنة والنار وأنت بهذه الهيئة من الغضب وسوء الأدب والقسوة والفضاضة؟ فاشتدّ غضب الفارس وزمجر مهددًا ورفع سيفه عاليًا راغبًا في الإطاحة به على رأس الناسك وهناك صاح الناسك: سألتني عن النار، هذه هي النار. وبعد برهة يسيرة غلبت الدهشة على ذلك الفارس وبدا عليه الحزن والرحمة والحب لهذا الكائن الرقيق الذي تجرّأ على المخاطرة بحياته لكي يمنحه الإجابة السديدة وبينما امتلأت عيناه بدموع العرفان بالجميل قال الناسك: تلك هي الجنة.

أسرار النفس

إني أتوسل إليك أن تكون صبورًا تجاه ما تجده بلا حل في قلبك.

أرجوك أن تصبر على الأسئلة أو القضايا التي لا حلّ لها واعتبرها مثل الأبواب الموصدة.

فربمّا تجد الإجابة بالتدريج في يوم قد لا يكون بعيدًا.

رينيرماريالك

لا تأخذ الأمور بمحمل شخصي عندما يجرحك الآخرون أو يغضبون منك أو يتطفلون عليك، فهم لا يقصدون الإساءة ولكن فقط يعبّرون عن نقصهم وحاجتهم إلى الدعم والشفقة.

لا تأخذ الأمور بمحمل شخصي عندما ترى الناس أنانيين ويحسدون الآخرين ويلهثون وراء المال فإنهم أسرى ما ورثوه من آبائهم وما عانوه من مجتمعاتهم وقد خلقهم الله هكذا مشغولين بأنفسهم يبحثون عن مكان لهم تحت الشمس.

لا تأخذ الأمور بمحمل شخصي

لا تأخذ الأمور بمحمل شخصي عندما تفقد حبيبًا أو ينهار جزءٌ من جسدك أو تحاصرك الهموم فلا حياة بغير تلك الثنائية، النور والظلام، والدمعة والابتسامة، ولو حصل لك أي شيء في هذا العالم فلا تأخذه بمحمل شخصي.

إن الأشخاص المتحررين من كل مواطن الضعف لديهم

لا يتعقبون أو يبحثون عن السعادة

إنهم يتقبلون حياتهم كما هي..

فتكون السعادة بمثابة هدية بالنسبة لهم

هل سمعتم عن ذلك الإنسان الذي تخلّص من نقاط الضعف لديه؟

* إنه ذلك الإنسان الذي يمكن تمييزه عن طريق قدرته الفائقة على العيش بفعالية في كل لحظة من لحظات حياته. إنه متحمس ويرغب في أن ينهل من حياته كل منهل، وتجد بكل وضوح أنه يحب بالفعل كل شيء في حياته ولديه قدرة فائقة على الابتهاج بكل ماتهبه له الحياة.

*إنه يتمتع باستقلالية تثير الدهشة. وهو يرفض أن يكون تابعًا لأحد، وفي اللحظة التي يبدأ الناس بالاتكال عليه بشكل سلبي يختفي تمامًا مثل قطعة ثلج ذائبة.

صورة إنسان قد تخلّص من نقاط ضعفه

إنه يقوم بأي شيء ببساطة وراحة بال دون تبديد وقته بالشكوى أو في تمنّي أن لو كانت الأشياء على غير ما هي عليه، ولا يتذمر من الأشياء التي لن تتغير، مثل الطقس والعواصف ويتقبل العالم على ما هو عليه بلا اعتراض أو أنين.

* إنه يجد روح الدعابة موجودة بالفعل في كل المواقف، فيمكنه أن يضحك في المواقف المثيرة للسخرية وفي المواقف المهيبة أيضًا. فهو ليس ممن يأخذ الحياة على محمل الجد دائماً. وهو عاشق للتغيير والثورة على المألوف وقد يسخر من الحياة بين الحين والآخر، وهو ينشر المرح والضحك أينما حلّ. وقد تقبّل نفسه وصادق روحه لذا فهو يتصرّف بشكل تلقائي وطبيعي.

* إنه لا يعرف المراوغة في إجاباته، ولا يتظاهر بشيء أو يكذب في شيء، فهو مشغول للغاية كي يعيش حياته بكل فعالية حتى إنه ليس لديه وقت لهذا النفاق الذي يملأ حياة الكثير من الناس.

(الفاعلون يعملون أما الناقدون فإنهم يلومون ويشكون من كل شيء)

* إنه لا يشعر بالحاجة إلى أن تنسجم الناس والأشياء مع تصوراته. فهو لا يرى أن العالم ينبغي أن يسير على نحو

معين، وهو يرى أن النظام والترتيب هو وسيلة مفيدة وليست غاية بحد ذاتها، لذا فعندما تسير الأمور على غير ما يرام فإنه يتقبل ذلك ببساطة.

* إنه لا يخشى التحدث إلى النادل، ولا يتحرّج من سؤال طبيب الأسنان عن شعوره وهو يضع يديه طوال اليوم في أفواه الناس. كما أنه لا يخاف من أن يسأل شاعرًا عن معنى هذا البيت أو ذاك.

* إنه لا يجعل من نجاحه في أي عملٍ ينجزه مقياسًا لنجاحه كبشر، لذا فإنه يجرب أي شيء ويشارك في كل شيء حتى لمجرد أنه ممتع ومسلٍّ.

* إنه يتقبل الآخرين على حالهم، ويسعى جاهدًا لتغيير الأحداث التي لا يحبها بهدوء وبدون توتر أو غضب، وهو لا يعلّق آمالًا وتوقعات على الآخرين.

* إنه لا يرتدي ملابسه على النحو الذي يرضي الآخرين ولا يلعب ألعابًا معينة بغرض التأثير على الآخرين ولا يسعى جاهدًا لتبرير أفعاله. إنه يتصرف ببساطة وعفوية. وهو يدرك أيضًا ألّا جدوى من محاولة إقناع شخصٍ ما لكي يكون على النحو الذي هو عليه. إنه لا يخاف أبدًا من أخذ انطباع سيء عنه، لكنه لا يسعى إلى ذلك.

* يرى نفسه جزءًا من الإنسانية جمعاء، وعندما يرى أن لدى شخصٍ ما امتيازات أكثر منه يعتبر ذلك منفعة ومكسب

لذلك الشخص وليس مدعاة لعدم الرضا عن نفسه والتعاسة من روحه. إنه مشغول بحياته لدرجة أنه لا يجد وقتًا لمراقبة جيرانه.

* إذا سألته: هل تحب نفسك؟ فإنه يجيبك بكل ثقة: نعم إني أحب نفسي وإني راضٍ عنها.

إن هؤلاء كالطيور النادرة حقًا. فكل يوم يمثل لهؤلاء بهجة وسعادة.

الفشل طريق النجاح

ذات مرة قال رجل أعمال شهير: "إنني الآن أبلغ من العمر 74 سنة وقد أصبحت مليونيرًا، لكن كان عليّ أن أحاول العمل في أمور كثيرة والفشل في أمور كثيرة كي أصل لما وصلت له، وإليكم ما تعلمته عن الفشل:

ما من حدث سيء يقع لك أبدًا.

ما من حدث سيء يقع له أبدًا.

تلك هي الحقيقة، وذلك هو مفتاح التعامل مع الفشل .

عليك أن تسعى نحو الخطوة التالية وعليك ألا تستسلم. خذ نفسًا عميقًا وانفض الغبار عن نفسك، وتعلّم. وقم بالخطوة التالية.

فالفشل ليس موتً .

إذا فقدت شخصًا قريبًا منك، فقد يكون انتقل لمغامرة جديدة، فلا بأس بفقدانه، ولا بأس في بكائك.

إن الفقـد جزء مـن تجربـة حياتنا، وسيستمر مـا قـدر لـه الاستمرار، وتبقى أنت بخير.

الموت أمر نهائي تمامًا. فليس هناك ملحق، وليست هناك فرصة لقول أهلًا أو وداعًا، أو أنا آسف، أو أنا أحبك، أو أي شيء آخر.

لاشيء البتة. إغلاق! فقد انتهت اللعبة. فصلت الكهرباء. النهاية !

عش الحاضر، وتأكد من انتظام أمورك والعيش مع العائلة، والأصدقاء في كل يوم، والبحث عن وجه الخير في كل لحظة.

لا يمكنك أبدًا معرفة اللحظة الأخيرة من حياتك، ولذا أقترح عليك أن تحيا الآن.

أقترح عليك أن تلتقط الفرص حين تأتيك. أقترح أن تزيد من الابتسام، المعانقة، المشاركة، الضحك، المخاطرة، التسامح. أقترح أن تراقب أفكارك، وتلاحظ السلبى منها، وتستبدلها بأفكار أخرى إيجابية.

أعرف أن الأمر قد يكون صعبًا في بدايته، أن أفكارك يمكن القضاء عليها. يمكنك أن تعلو فوق التفكير السلبى وتحتاج ببساطة لإعادة تدريب عقلك. إن لديك القوة لفعل هذا.

اللحظة الحالية هي اللحظة الوحيدة في حياتك. هي اللحظة الوحيدة التي يمكنك ضمانها .

أخدم الناس على النحو الأفضل حين أعقد تفاهما مع الخير بداخلهم.

إن هناك خيراً في داخل كل منا. وحين نضع أنفسنا بجوار هذه الطبيعة الروحية العميقة، يمكننا تحقيق المعجزات .

تخيل مدى ثقتك بفعلك إذا علمت أن أعمالك تسير في رحاب الله، حيث يتوافق الخير الداخلي لديك مع الخير لديهم وتنكشف الامكانات، ويتغير العالم.

إنك منخرط في علاقات مع آخرين كل يوم، وحين تطبّق فكرة "وجود الخير داخل كل منّا" على علاقاتك، فإن تلك العلاقات ستتحول على نحو مذهل.

إن هذا عالم به من الخير ما يستحق الحياة فيه.

قال واين جريتكسي: إن الطلقة التي لا تطلقها دائمًا ما تطيش. حين لا يتحرك الإنسان لأنه يخشى الفشل، وإذا لم يقدم حتى على المحاولة فإنه يكون قد فشل بالفعل. ويكون الإنسان قد نجح بالفعل لمجرد تحرّكه قُدمًا، وربما لا تحقق أهدافك مباشرة، لكن تكون قد تعلمت بعض الدروس الثمينة، وهذا يقوّي احتمال نجاحك في المرة التالية.

"أفضل طريقة لتأمين السعادة المقبلة هي أن تكون اليوم سعيدًا بقدر ماهو حق وممكن"

كونفوشيوس

الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكننا فيه الوصول إلى قوتنا وسعادتنا .

إن الاهتمام المفرط بما سيأتي فيما بعد يسرق الانتباه من الحاضر، الغرق في المستقبل هو الغياب التام للعقل،

وعندما يصبح العقل مركّزا بشدة وإفراط على المستقبل، فإننا سنغيب تمامًا عن الحاضر.

إننا دائمًا ما نشعر بالقوة، والسعادة، والإبداع في لحظة ما من الحاضر. وما لم نعش في هذه اللحظة، فإننا نفقد هذه الأشياء. وكلما تعلمت أن تعيش أكثر في الحاضر، على أساس لحظة بلحظة وبهدوء ذهني فإنك تزداد قوة وقدرة وسعادة.

حياتك هي الوقت الحاضر

نقطة الدخول إلى حالة الصحة الذهنية هي أن نعيش اللحظة، ان تجربتنا تأتي من تفكيرنا .

من المحتمل أن يأتي ذلك اليوم الذي تنظر فيه إلى حياتك الماضية، وتتحب قائلًا: لقد حدثتأأمور طيبة عديدة في حياتي، ولكنني لم أكن متواجدًا أبدًا للاستمتاع بها !

الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكن صنع شيء فيه.

عندما تدخل في اللحظة وتعيش في الحاضر، سيشعر كل من حولك بحيويتك ونشاطك وتلقائيتك.

عندما تمنح كامل اهتمامك للّحظة التي تعيشها، فإنك تهزم الوقت، وتتعلم لماذا لا يوجد الوقت الحقيقي إلاّ في الحاضر، إن الحاضر أبدي سرمدي وغير منتهٍ. وما يحدث في الحاضر فقط هو المهم، أن الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكن أن تشعر فيه بالبهجة.

"الأمس مضى، والغد لغز، واليوم هدية"

أليانور روزفلت

امنح نفسك ما تستحق من تقدير

ألقِ التحية على نفسك في المرآة كل صباح باستخدام عبارات كوميدية مثل :"ها أنذا، لقد عدت، وكل جزء مني على أفضل حال!".

امنح نفسك تقديرًا غير مشروط امنح التقديرات لكيانك وطيبتك، بغض النظر عما يحدث أو ما يفعله الآخرون أو يشعرون به .

في الهند هناك حكاية أخلاقية رمزية تشبه الانسان بحمار يحمل على ظهره أكياسًا من الذهب لكنه يمشي بتثاقل ولا يرفع بصره أبدًا عن طريقه الشاق ليدرك ويقدر الكنز المتاح.

يوجد بداخلنا دائمًا شيء هائل، وغالبًا ما لا نعرف ذلك.

جدّف، جدّف، جدّف..

وقُدْ قاربك برفق مع التيّار.

بمرح، بمرح، بمرح،

ما الحياة إلاّ مجرّد حلم

أن تكون مقاتلًا متفائلًا هو الالتزام الشديد بأن تكون سعيدًا في معركة يومية من أجل البهجة، هو أن تقاتل من أجل أن تبقى متفائلًا ومتبنيًا موقفًا إيجابيًّا نحو الحياة ونحو كل لحظة، هو أن تدرك أن المشكلات هي طريقة الحياة في

تدريبنا على أن نكون أشدّاء.

إذا درّبت نفسك على أن تكون شاكرًا ممتنًا حتى في وسط الصعاب، فإنك سوف تكتشف نعمة مختفية وراء كل محنة.

القلب الشاكر هو القلب السليم، وإن الشخص الذي يحافظ على تقديم الشكر هو شخص يحافظ على جهاز مناعي روحي قوي.

كن مقاتلًا متفائلًا

إن البهجة الحقيقية في الحياة هي عندما تستغل نفسك من أجل غاية تدرك أنت نفسك أنها غاية نبيلة وقوية ؛ كونك تفني نفسك تمامًا قبل أن يلقس بك بين الركام؛ كونك قوة من قوى الطبيعة، بدلًا من أن تكون مجرد كومة أنانية صغيرة محمومة من الأمراض والمظالم تشكو من عدم تكريس العالم نفسه من أجل إسعادك .

" إن الشباب ليس حقبة من العمر .

إنه حالة من حالات العقل .

فأنت شاب بقدر إيمانك ،

وشيخ بقدر شكّك ،

وشاب بقدر ثقتك بنفسك،

وشيخ بقدر خوفك ،

وشاب بقدر طموحك ،

وشيخ بقدر يأسك ".

هال آرثر

لكي تظل يافعًا نظرًا فإن كل ما تحتاج إليه هو أن تتمثل مسلك الشباب في كل مظاهر حياتك وأن تجدد ينابيع نفسك

بشكل متواصل، دعنا نمر بمرحلة الشيخوخة ونحن نمتلئ إحساسًا بالفتوة والشباب وها هي الأسرار:

شباب إلى الأبد

* الرشاقة تتطلب منا الحركة والخفة والتخلص من الوزن الزائد.

* ثم لاحظ مشيتك، إن طريقة مشيتنا هي أقوى دليل ظاهري على شخصيتنا، تحرك وروحك مفعمة بالسرور والنشاط بدلًا من رواسب الوجوم والفزع والهموم. إن جسمك سيكون مرآة صادقة لما يدور في نفسك. إن رشاقة الحركة تقود إلى رشاقة وجمال التفكير وإلى التوازن النفسي وترويض الانفعالات وفي كلمة واحدة الفرح بالحياة .

* ليكن كل شي فيك متجهًا إلى الأعلى حيث السماء والحياة، وجّه رأسك ورقبتك وعينيك وروحك إلى الأمام حيث المستقبل، حتى صوتك ليكن رنانًا حافلًا بالثقة والأمل بدلًا من الصوت المسنّ الذي تلمح فيه نغمات التذمر واليأس والتسليم بالهزيمة .

* الحماسة والاهتمام: فالشباب دائمًا متحمّس لما يقول، تجد في صوته شحنة من الاهتمام الزائد وتشعر أنه مستعد للوثوب إلى العمل وتنفيذ ما يتحدث عنه في أية لحظة، وهذا ما يجعل أصوات الشباب منعشة نظرة. إن الحماسة هي العلاقة المميزة للاستبشار والثقة بالحياة.

*إن الشيوخ يتحركون في خطوط مستقيمة جافة حادة بينما الشباب يتحركون في خطوط منحنية يغلب عليها اللين

والمرونة. إن الأزهار ناعمة كالقطيفة أما الأشجار والنباتات المتقدمة في السن فهي جافة خشنة الملمس.

*إن الصوت الهادئ يقضي على الخصومة والحقد عند محدثك وهو يعمل كمفعول السحر عليه فإذا به يوافقك على ما تقول بدون أن يدري لماذا وذلك هو السحر.

* راقب حديث الشباب فإذا كله مصبوب على شيء يصنعونه أو يتوقعون حدوثه وهم في كل أحاديثهم متفائلون بدلًا من أحاديث الشيوخ التي تدور عن أمراضهم وهمومهم وعن قلة خير الدنيا وغدر الأصحاب.

* ليكن موقفك في الحياة هو موقف من يريد أن يتعلم ويتقبل الأفكار لا موقف المعارض الدائم المنعزل عن روح العصر.

* ثم الحب وإياك أن تكف عن الحب في كل مراحل حياتك، فالحب إكسير الحياة والحب هو حب الحياة وحب الناس وحب كل المخلوقات.

إن لنفسك عليك حقًا ومن حق نفسك عليك أن تبتهج للحياة

من الجنة أتيت وإلى الجنة ستعود فلماذا تجعل ما بينهما جحيمًا وعذابًا؟

إن أقرب الناس الى الله هم السعداء المبتهجون. أولئك الذين لم يربطوا فرحهم في الحياة بنجاح يحققونه أو تحدٍّ

ينتصرون فيه. فإنهم جديرون بالتحية والإكبار. كل شيء عندهم جميل لأنه فعل الله الجميل، حتى المهالك يتلقونها بنفس راضية والبسمة لا تفارق شفاههم، فاذا كنت منشرح الصدر تولاك الله بالعناية والسعادة، وإذا كنت منقبض النفس حكمك الخوف والتعاسة، أنت الذي تختار. إنه شراب واحد، فاشربه عسلاً أو اشربه حنظلاً. لا ينزل من خزائن الجود الإلهي إلا الخير، والشر هو حكم الإنسان.

رأى أحدهم أجساداً معلقة لشهداء قتلتهم أيدٍ ظالمة فقال: يارب إن حلمك بالظالمين أضر بالمؤمنين، فرأى في منامه أولئك الشهداء في الجنة يتنعمون وقائل يقول له حلمه بالظالمين أوصل هؤلاء إلى أعلى عليين.

ابتهج أيها الإنسان

في كل شيء جانب مشرق، في كل حدث حكمة، في كل موقف رسالة وفي كل شيء له آيةٌ تدل على أنه الواحد. تعالَ نفرح، زرني لنبتسم، اجلس معي نتأمل ساعة، ولندع الحياة تمضي بتدبير الله الحكيم، وإذا رأيت فيها ما يدعوك للأسى والتعب فاعلم أن ذلك من روعة الوجود، إنها رقصة التحدي، إنه الملح الأجاج الذي يطيب الطعام ويفتح للنفس شهيتها.

اسمع مني.. هذا العالم نحن من يصنعه، نحن الأرض والسماء، نحن الصيف والشتاء، نحن البحر والفضاء، نحن نمنح الأشياء معناها وصفتها، نحن من يرسم لوحة الدنيا، فتعال هات ألوانك، وضع لمستك الفريدة، ثم تمتع بإبداعك واشكر الله على فضله.

فنون الحياة

• الكفاح في الحياة: تذكر أنك عندما تخسر جولة في رحلة الحياة فإنك لا تخسر التجربة وما عليك سوى أن تنهض فورًا أملًا بالنجاح في الجولة القادمة.

• الحديث في الهاتف: عندما يرن الهاتف ابتسم وأنت ترفع السماعة، فإن محدثك على الطرف الآخر سيرى ابتسامتك من خلال نبرات صوتك، فلا تبخل عليه بإسعاده بصوت عذب ينبع من الروح .

• الزواج: تزوج ممن تجيد المحادثة، فعندما يتقدم بك العمر ستعرف أهمية ذلك، عندما يصبح الحديث مع من تحب قمة أولوياتك واهتماماتك.

• الحب: إذا أحببت شخصًا فاذهب إليه وقل له إنك تحبه .

• الصداقة: لا تدع الأشياء الصغيرة تدمر صداقتك الغالية مع الآخرين، فالصداقة الحقيقية تاج على رؤوس البشر، لا يدركه إلا سكان القلوب الخالية.

• الحياة: لا تسخر من الآخرين وأحلامهم الوردية الجميلة، خاصة من تعتقد أنهم أقل منك من البسطاء الطيبين، فلربما تكون منزلة أفقر عامل لديك عند الله أسمى وأرفع منك ومن كثير من علياء القوم ولا تقلل من شأن الأحلام، فالدنيا من دونها رحلة جافة ومملة .

• الحوار: فكّر كثيراً واستنتج طويلاً وتحدث قليلاً، ولا تهمل كل ما تسمعه، فمن المؤكد أنك ستحتاجه في المستقبل.

• الاعتذار: لا تتردد في أن تتأسف لمن أخطأت في حقّه، وانظر لعينيه وأنت تنطق بكلمات الاعتذار ليقرأها من عينيك مباشرة عند سماعها.

• الحديث: عندما لا تريد الإجابة عن سؤال فابتسم قائلاً: هل تعتقد أنه فعلاً من المهم أن تعرف ذلك؟

• لا تنسَ أيها الإنسان، أن هناك أمرين لابد أن نعيهما وأنهما لا يدومان في أحد، إنهما: شبابه وقوته .

• وامران يتغيران في كل انسان وهما طبعه وشكله.

• وأمران ينفعان كل إنسان وهما حسن الخلق وسماحة النفس.

• وأمران يضران الإنسان وهما حسد ذوي النعم والحقد على أهل المواهب.

• وأمـران تضـر الزيـادة منهما والنقصان وهمـا الطعـام والشراب.

• وأمران تحسن الزيادة منهما ويضر النقصان وهما العبادة والإحسان.

• وأمران يكرههما كل إنسان وهما الظلم والفساد.

- وأمران يولع بهما كل إنسان وهما النفس والولد.
- وأمران يجزع منهما كل إنسان وهما المرض والجوع.
- وأمران يحب أن يسمعهما الإنسان من الناس وهما الكلام الطيب والبشارة الحسنة.

الحياة الطيبة هي الفرح والتوهج الداخلي من العيش في مكان ينتمي إليه القلب وحب يملأ الجوانح وعمل نعشقه بشغف وأسلوب حياة مفعم باتجاهات نبيلة .

لوحة الفنان

الحياة لوحة رائعة، لكن دما تنحسر عنك الأضواء ويها بإتقان

بينما كان الفنان ليوناردو دافينشي منهمكًا في رسم لوحته الشهيرة (العشاء الأخير)، إذ دخل عليه أحد الأشخاص فاختلف معه في أمرٍ ما، فغضب الفنان غضبًا شديدًا وأخذ يشتم الرجل بأقذع الألفاظ، فخرج الأخير من المكان، وعاد دافنشي إلى لوحته ممسكًا بفرشاته ليكمل الرسم. ولما كان في غاية الاضطراب بسبب ثورة الغضب من ذلك الرجل، لم يستطع التركيز على عمله وكانت الفرشاة ترتجف بين أنامله. فألقى بأدواته وخرج وراء الرجل واعتذر إليه وطلب منه أن يسامحه. فلما تصالحا، عاد إلى مرسمه واستأنف عمله في تلك اللوحة الشهيرة.

من أجل حياة طيبة

الحياة الطيبة عبارة عن رحلة مستمرة وطريق نسلكه وليست نقطة معينة ندركها أو نحرزها ذات يوم .

الحياة الطيبة هي عندما نعيش الرحلة بكل لحظاتها ونستمتع بالتجربة التي نجدها على طول الطريق .

سألت حكيمًا: ما أكثر ما يدهشك في البشر؟

فقال: إنهم يملّون من الطفولة ويسارعون ليكبروا، ثم يرغبون أن يعودوا أطفالاً مرةً أخرى. يضيعون صحتهم ليجمعوا المال، ثم يصرفون المال ليستعيدوا الصحة. يفكرون بالمستقبل بقلق وينسون الحاضر، فلا يعيشون الحاضر ولا يهنأون بالمستقبل. يعيشون كأنهم لن يموتوا أبدًا، ويموتون كأنهم لم يعيشوا أبدًا.

ثم سألته: ما هي الدروس التي ينبغي للبشر أن يتعلموها؟

فأجاب:

ليتعلموا ألاّ يقارنوا أنفسهم مع الآخرين.

ليتعلموا التسامح ويجربوا الغفران.

ليتعلموا أنهم قد يتسببون في جروح عميقة لمن يحبون في بضع دقائق، وقد يحتاجون سنين طويلة لمداواة تلك الجروح

ليتعلموا أن الإنسان الأغنى ليس من يملك أكثر، بل هو من يحتاج أقل الأشياء .

ليتعلموا أن هناك أشخاصًا يحبونهم جدًّا وعليهم أن يتعلموا كيف يظهرون ويعبرون عن مشاعرهم نحوهم .

ليتعلموا أن شخصين يمكن أن ينظرا إلى نفس الشيء، وكل واحد منهما يراه بشكلٍ مختلف.

ليتعلموا أنه لا يكفي أن يسامح أحدهم الآخر، ولكن عليهم أن يسامحوا أنفسهم أيضًا .

ساعٍ في الخير

هناك دائماً متسع من الوقت لعمل الخير

منذ زمن طويل في بلاد بعيدة، عاش أخَوان شابان مثل كثير من شباب هذه الأيام. وقد كانا متمردين على أعراف قريتهم، إذ شرعا في سرقة الأغنام من جيرانهم الفلاحين. وكان ذلك جرم كبير في تلك القرية. وفي يوم من الأيام قبض الفلاحون على الأخوين وقرروا بأن يوشم كل واحدٍ منهما على جبينه بالحرفين (س.خ) وهما يرمزان لكلمتي (سارق الخراف)، فأصبحت هذه العلامة ترافقهم طيلة حياتهم.

وقد شعر أحد الأخوين بخزي شديد بسبب تلك العلامة، فرحل من القرية إلى مكان بعيد ولم يعرف بعد ذلك أحدٌ عنه شيئًا. أما الآخر فقد ندم أشد الندم وقرر أن يصلح خطأه نحو أهل القرية ؛ فكان يتطوع لمساعدة المرضى والعجزة من أهل القرية، وكان يصنع الحساء الساخن ليوزعها على الأرامل والأيتام، وكان يعين أهل الحاجات ولم يكن يفرق بين غني وفقير أو صاحب جاه وكسير وكان أطفال القرية يحبونه لعطفه عليهم، فقد كان يصنع لهم الحلوى بين حين وآخر.

وبعد عدة سنوات، مرّ مسافر غريب بالقرية وجلس في مقهى ليتناول الطعام، فرأى شيخًا كبيرًا موشومًا بوشم عجيب على جبينه ويعامله كل أهالي القرية صغارًا وكبارًا باحترام

وتقدير. فأصاب الغريب الفضول وسأل صاحب المقهى: إلامَ يرمز هذا الوشم المرسوم على جبين الشيخ ؟ فقال له: قد حدث هذا منذ زمن بعيد. ثم صمت، و بعد برهة، قال: أظن أنه يرمز إلى كلمتي (ساعٍ في الخير).

الخير شعلة كامنة في قلب الإنسان، قد تخبو جذوتها ولكنها لا تنطفئ أبدًا.

أجمل رحلة

عندما تجهز حقائبك لاستكشاف جمال بلدك أو للسفر حول العالم ضع في اعتبارك هذه المفاتيح حتى تحصل على رحلة سعيدة:

• سافر خفيفًا.. فأنت لا تسافر لكي يشاهدك الناس.

• سافر ببطء.. خذ وقتك لتستغرق في جمال جبل مهيب أو في إلهام بناء قديم .

• توقّع دائمًا شيئًا عندما تسافر، توقّع كل مكان تزوره بأن يكون كنزًا، فيه الكثير من المفاجآت على وشك أن يفتح لك.

• سافر وأنت مفعمٌ بالأمل.. وقد يكون السفر المفعم بالأمل أفضل من الوصول.

• سافر بتواضع. زر أماكنًا وأناسًا وقدّم الاحترام والتبجيل لعاداتهم وطرق حياتهم .

• سافر بلطافة، مراعيًا رفقاء السفر وضيوفك لتكون أكثر الأيام صعوبة سلسة.

• سافر بامتنان. قدّر الأشياء الكثيرة التي يقوم بها الآخرون من أجل متعتك وراحتك .

• سافر بعقل منفتح.

• سافر بحب الاستطلاع. إن الأمر ليس بالبعد الذي تستطيع أن تصله بل بالعمق الذي قد تبلغه .

• سافر بشجاعة. تخلص من القلق والخوف. إن العالم والناس ينتمون إليك كما أنك تنتمي إليهم .

• سافر باسترخاء. اعزم على نفسك على أن تستمتع بوقتك. استرخ كليًا وفوّض أمرك الى الله .

• كن حليمًا. ولكي تفهم الآخرين فإنك تحتاج وقتًا لذلك، خصوصًا عندما تكون هناك حواجز كاللغة والعادات. كُن مرنًا ومتكيّفًا مع كل الأوضاع .

• سافر بروح مَن يرى أن العالم كلَّه وطنًا له، وسوف تكتشف ببساطة بأن البشر جميعًا متشابهون حول العالم. كُن سفيراً للطيبة والخير للبشر جميعًا.

إن البيع ليس محصورًا على البائعين.

فأنا وأنت نبيع شيئًا ما كلَّ يوم.

أحلامنا أفكارنا والمبادئ التي نحملها ،

لأن كلًا منّا لديه شيءٌ ما للبيع .

إنني أتعهّد أمام الجميع بأني سأبيع:

الكلمة اللطيفة بدلًا من الرد الصارم.

والابتسامة بدلًا من الوجه الشاحب.

والحماس بدلًا من الفتور والتبلد.

والتجاوب بدلًا من التحيّز.

والدفء بدلًا من البرود والوهن.

والتفهم بدلًا من العقل المنغلق.

والاهتمام والرعاية بدلًا من الإهمال.

أسرار البيع

ساعد قارب إخوانك بالعبور، وتكون قد وصلت إلى الشاطئ أيضًا"

مثل هندي

لا تستطيع تعقب السعادة والإمساك بها. فالسعادة تأتيك على حين غرّة بينما أنت تساعد الآخرين.

السعادة كما العطر.. فأنت لا تستطيع أن ترش منها على الآخرين بدون أن يلامسك بعضٌ منها.

إن السعادة لا تعتمد على محفظة مليئة، بل تعتمد على العقل الغني بالأفكار والقلب العامر بالمشاعر الدافئة .

السعادة لا تعتمد على ما يحدث خارجك بل تعتمد على ما يحدث بداخلك.. إنها تقاس بالروح التي تقابل بها مشكلات الحياة.

السعادة تأتي من وضع كل عاطفتك وقلبك في عملك، وعمل ذلك بفرح وحماس .

السعادة تأتي من إبقاء النفس مشغولة بشيءٍ بنّاء .

السر الغالب للسعادة هو أن تقابل تحدي كل يوم جديد بإيمان جليل.

كلمات في السعادة

إن الخواتم والجواهر ليست منح حقيقية عندما تهبها للآخرين.

إننا نعطي من أنفسنا حقًا عندما نعطي هبات من القلب كـالحب، المـودة، الفـرح، التفـهم، الاحترام، التحمل والتسامح. إننا نعطي من أنفسنا عندما نعطي هبات من عقولنا كالأفكار والأحلام .

إننا نعطي من أنفسنا عندما نعطي هبة الوقت.. عندما نمنح كل دقيقة من وقتنا حتى نحقق العيش الرغيد للآخرين إننا نعطي من أنفسنا حقًا عندما نعطي هبة الكلمات.. كالتشجيع والتحفيز.

ننشأ وفي اعتقادنا أن السعادة في الأخذ ثم نكتشف أنها في العطاء .

إن كل حَرَج يدخل على الناس هو من صُنع أيديهم وكلّ عُسرٍ يسبَّبُ لهم باسم الدين

هو من تحريفهم واعوجاجهم..

وكل رؤية للدين أخرجت الناس من التقدم إلى التراجع ومن النهضة إلى التخلف.

ومن البهجة إلى الحزن ومن الانبساط إلى الانقباض

ومن الانفتاح على الدين غلى الضيق عنه..

هي رؤية قاصرة .

في كل غصن توجد ورقة فاسدة وفي كل مدينة يوجد حيٌّ ينتج أولاداً أشراراً، وفي كل شارع تجد بيتًا لا يرضى عنه أهل الحارة، وبين العائلة الواحدة قد ترى فردًا يكون عارًا على عائلته ويبتلي به أهله وإخوته. وهكذا خلق الله الكون خير وشر ونور وظلام. وهكذا نشأ الكون وقامت الحياة ومفتاح السلام مع النفس هو تفهّم هذا الواقع وتقبّله من أعماقنا والإقرار والتيقن بأن هذه الحالة هي الحالة الطبيعية للحياة، ثم نبدأ بتغيير ما يمكن تغييره

مفتاح السلام مع النفس

عن طريق تحريض الطاقات الخيرة عند الإنسان وإظهار الملاك الكامن في نفوس البشر.

إن الله أراد منا أن نحب الحقيقة فوق أي شيء لأن الحقيقة من الحق سبحانه. فإذا فضّلتُ ديني على الحقيقة فسأنحدر أكثر وأحب طائفتي أكثر من الدين ثم سأحب رجل الدين أكثر من الطائفة وأنتهي بحب نفسي أكثر من أي شيء في العالم.

"الحب بلسم يشفي كل الناس، يشفي من يمنحونه وكذلك من يتلقوه على حد سواء".

د. كارل منيجر

العشق سر الأسرار

العشق هو سر الأسرار ومنبع جمال الكون ودرة خلق الله على الأرض وأجمل شيء في هذه الدنيا قلب محب وأجمل منظر خلقه الله وجه العاشقة الملهوفة لرؤية حبيبها، إن الحب هو أعظم الطرق لفهم الأشياء، دع حياتك تقوم وتقعد بالحب، ولا حول ولا قوة إلا بالله والله محبة، والسعادة كلمتان الإيمان بالله وحب مخلوقاته ولا إيمان إلا بالمحبة.

دعا الخليل بن أحمد الفراهيدي صديقه الأصمعي ليجلس معه على حصير. فقال له الأصمعي: أخشى أن أضيّق عليك. فقال له الفراهيدي: شبراً في شبرٍ يسع متحابّين، والدنيا بأسرها لا تسع متباغضين .

هذا هو الحب

سُئلت امرأة عجوز عن الحب وما هو معناه فأجابت: أول مرّة سمعت هذه الكلمة كنت طفلة صغيرة وكانت من والدي الذي قبلني وقال إني أحبك، فقلت الحب هو: حنان وأمان وحضن دافئ.

عندما بلغت سن الرشد وجدت رسالة تحت باب المنزل أرسلها ابن الجيران عنوانها اسمي ومحتواها "إني أحبك".. فقلت الحب هو: جرأة وجنون. عندما خطبت لابن الجيران وتعرفت عليه كانت أول كلمة قالها لي هي "أحبك"، فقلت الحب هو: طموح وعمل وهدف وإرادة.

تزوجت وفي ثاني يوم زواج قبلني زوجي على رأسي وقال لي إني أحبك فقلت الحب هو:

شوق ووله وحنين.

مرت سنة فولدت أول أولادي وكنت تعبة ملقاة على سريري فجاءني زوجي وأمسك يدي فقال: إني أحبك، فقلت الحب هو: شكر وتقدير ورعاية واهتمام.

بعد مرور السنين شاب شعر الرأس وتزوج الأبناء فنظر زوجي لشعراتي وقال لي مبتسمًا: "أحبك".. فقلت الحب هو: رحمة وعطف.

طال العمر وصرنا عجزة وفي كل مرّة كان زوجي العزيز يقول

لي: "أحبك".. فأقول الحب هو:

وفاء وصدق وإخلاص وعطاء.

هذا هو الحب..

يبدأ صغيراً فيكبر معنا شيئًا فشيَئًا ،

وكلما تقدمنا في العمر كلما اكتشفنا أسراره .

كل واحد منا مثله كمثل قلم الرصاص..

خلقه (الخالق) لسبب وحيد وخاصّ .

وبالفهم والتذكّر، نتقدّم في حياتنا على هذه الأرض

حيث يكون لنا هدف نافع في قلوبنا

وعلاقة طيبة مع الله في حياتنا اليومية.

في البدء تكلم صانع قلم الرصاص قائلاً له:

هناك خمسة أشياء تحتاج لمعرفتها قبل أن أخرجك للعالم. تذكرها باستمرار وسوف تصبح أفضل قلم رصاص يمكنك أن تكون:

• الأول: سوف يكون بإمكانك عمل أشياء عظيمة، لكن فقط عندما تسمح لنفسك أن تكون بيد أحدٍ ما.

• الثاني: سوف تعيش معاناة البري من وقت لآخر، لكن هذا

مطلوب فقط لتصبح أفضل قلم رصاص.

- الثالث: إن لديك القدرة لتصحيح أي خطأ قد ترتكبه.

• الرابع: إن أهم جزء فيك دائمًا هو الموجود في داخلك.

• الخامس: أيًا كانت الظروف، فإن عليك الاستمرار. وإن عليك دائمًا أن تترك أثرا واضحًا مقروءًا، مهما كان الوضع صعبًا.

ففهم قلم الرصاص تلك الكلمات ووعد بتذكرها وذهب إلى الصندوق.

والآن استبدل مكان قلم الرصاص بشخصك، وتذكر هذه الكلمات، وسوف تصبح أفضل شخص يمكنك أن تكون:

• أولًا: سوف يمكنك عمل أشياء عظيمة، لكن فقط عندما تسمح لنفسك أن تكون بيد الله. وتسمح للآخرين أن ينتفعوا بالمزايا العديدة الموجودة لديك.

• ثانيًا :سوف تتعرض لتجارب عصيبة من حين لآخر، وتمر بمشاكل عديدة، لكنك تحتاجها لتجعل منك شخصًا أقوى.

• ثالثًا: إن بإمكانك تصحيح الأخطاء التي ارتكبتها أو نشأت عليها.

• رابعًا: إن أهم جزء فيك دائمًا هو الجوهر.

• خامسًا :عندما تسير فوق سطح ما، اترك أثرًا خاصًا بك. وكن في خدمة الله مهما كانت الظروف.

كلما زادت حاجتك لمدح لاستحسان الآخرين، زادت هيمنة الآخرين عليك.

عندما تنحسر عنك الأضواء وينساك الآخرون تعلّم مهنة جديدة وابدأ حياتك من جديد، ففي الحياة متسع لكل من يحبها ويرغب بها.

عندما تنحسر عنك الأضواء ويهملك الآخرون لا تستسلم لمصيرك بل تعلق بالحياة فهي هبة الله العظيمة فاملأها بالمحبة والعطاء.

عندما تنحسر عنك الأضواء وتبقى وحيدًا اجعل أمامك اهدافًا جديدة وواجه تحديات جديدة لكي تظل حيًّا ما دام قلبك ينبض.

عندما تنحسر عنك الأضواء غنّي أغاني جديدة وكأن لا احد يسمعك وارقص رقصات جديدة وكأن لا أحد يراك .

لا تستسلم أبدًا عندما تبقى وحيدًا، وتنحسر عنك الأضواء.

عندما تنحسر عنك الأضواء

إذا أردت أن تعيش سعيداً، غيرّ نفسك وانسَ العالم، فلعلك تجد العالم قد تغيرّ يومًا ما.

عندما كنت صغيراً لم تكن هناك حدود لخيالي وقد حلمت بتغيير العالم، وعندما كبرت اكتشفت أن العالم لن يتغير، لذا اختزلت أمنيتي وقررت ان أغير وطني فقط ولكن ذلك أيضًا بدا صعبًا للغاية وعندما وصلت إلى مرحلة النضج قررت أن أغير عائلتي فقط ولكن واحسرتاه لم أستطع أيضًا تحقيق ذلك، والآن بينما أنا في نهايات رحلتي مع الحياة فقد أدركت فجأة أنه: لو أنني قد غيرت من نفسي أولا، لكان بامكاني أن أغير عائلتي. وبفضل

تشجيعهم، كنت سأقدر على تحسين موطني، ومن يعلم ؟ ربما استطعت أن أغير العالم !

غيّر نفسك

يحكى أن ملكًا كان يحكم دولةً مترامية الأطراف، وقد قام يومًا برحلة برية، وعند عودته وجد أن قدميه قد تورمتا من طول المسير، فأمر مساعديه بتغطية كل شوارع المدينة بطبقة من الجلد لتفادي الألم. فأشار عليه أحدهم برأي سديد وهو أن يغطي رجليه فقط بقطعة من الجلد لتحقيق هذه الغاية.

ضع كل شيء في مكانه

قبل أربعمائة سنة، اجتمع أعيان مدينة أصفهان ليجدوا حلًا لمشكلةٍ يعانون منها في مدينتهم ؛ ذلك أن نهرًا عريضًا يقسمها إلى نصفين فيعزل جانبها الشرقي عن الغربي. فتوصلوا إلى حلّ وجيه وهو بناء جسرٍ يربط ضفتي النهر ويسهل حركة السابلة بين الجهتين. ولغرض توفير المال اللازم لبناء ذلك الجسر قرّروا جمع التبرعات من أهالي المدينة. وأول من خطر في بالهم السيد أغا خاجو، وهو رجل ميسور يمتلك الأطيان والمال الوفير، ودعوا الله أن يسعفهم ويجود عليهم بالمال. فاجتمعوا في مساء اليوم التالي وتوجهوا جميعًا إلى قصره الواسع على ضفة النهر، وبينا هم ينتظرون، سمعوا جلبةً وضجةً وصوت صراخ، فإذا بالسيد أغا خاجو يؤنب خادمه بشدة ويحاسبه على إشعال الفانوس في تلك الليلة المقمرة، إذ "ليس ثَمّ داعٍ لصرف الزيت، فضوء القمر يغني عن الفانوس" حسب رأيه. فتعجبوا من ذلك وأرادوا التسلل للخروج دون مقابلته خوفًا من أن يردّهم بسبب بخله الظاهر. لكنه كان قد وصل إليهم، فسألهم عن حاجتهم. فبهتوا جميعًا ولم يجيبوه. فقال لهم: قد علمت أنكم جئتم لطلب تبرّعٍ لبناء جسر المدينة!! فقالوا: نعم، نحن هنا لهذا الغرض. ولكن لما رأيناك تؤنب خادمك على إشعال الفانوس في الليلة المقمرة قلنا لأنفسنا هيهات أن يتبرع بشيءٍ لبناء الجسر. فقال لهم: إني أتكفل ببناء الجسر

بأكمله! فتعجبوا أكثر. فقال لهم: لمَ العجب؟ فذاك حقّ وهذا حقّ، ولابدّ من وضع الشيء في مكانه المناسب.

قيمة المال

اعتاد بخيل أن يحفظ أمواله في صرة مدفونة تحت الأرض وعندما قام أحد السرّاق بالسطو عليها فإنه أصيب بالغم الشديد، فاشتكى عما جرى الى صديق له، ففكر صديقه طويلاً، وكان يرغب في تعليم صديقه البخيل درسًا لن ينساه، فقام بملء صرة بالحصى ودفنها في مكان الصرة القديمة ففرح البخيل بذلك فرحًا شديدًا، وبقي سنين على تلك الحال. وذات يوم فتح البخيل الصرة فوجد فيها حصى فأسرع الى صاحبه مستاءً مما جرى له، فأجابه الصديق:

وما الفرق بين مالك والحصى ؟ فقيمة المال في استخدامه.

الحياة الطيبة عبارة عن رحلة مستمرة وطريق نسلكه وليست نقطة معينة ندركها أو نحرزها ذات يوم. الحياة الطيبة هي عندما نعيش الرحلة بكل لحظاتها ونستمتع بالتجربة التي نجدها على طول الطريق.

إن الحركة الدائمة سرّ من أسرار الحياة الكبرى

مع إطلالة كل صباح يستيقظ الغزال مدركًا أن عليه أن يسابق أسرع الأسود عدوًا وإلّا كان مصيره الهلاك، ومع إطلالة كل صباح يستيقظ الاسد مدركًا أن عليه ان يعدو أسرع من أبطأ غزال والا أهلكه الجوع. ولا يهم إن كنت أسدًا أو غزالاً فمع إشراقة كل صباح عليك أن تعدو أسرع من غيرك حتى تحقق النجاح .

إن الحركة هي منع النفس من الركود والجمود وهو أفضل دواء لأحزان البشر. لا يحصل أي تطور أو نمو ولا يوجد أمان من تقلّب الأزمان إلّا بالحركة والتغيير في كل يوم بل في كل ساعة.

الغزال والأسد

فرد لوحده لا يقدر على بناء منزل واحد

ولكن عشرة أفراد قادرون على بناء عشرة منازل .

هل رأيت سربًا من الأوز وهو يطير وتعجبتَ لماذا يطير دائما على شكل حرف سبعة !

إن الطيران بهذا الشكل يضاعف قدرته، حيث ترفرف كل أوزة بجناحيها لخلق تيار مشترك، فاذا خرجت واحدة من الأوز عن السرب لتحلق بمفردها صدمتها مقاومة الهواء وسرعان ما تعاود الالتحام بباقي السرب، وعندما تشعر الأوزة الأمامية بالتعب فإن الأوزة التي تليها تتولى القيادة، وتصيح الأوزات الخلفية بشكل دائم تشجيعًا للأوزة الأمامية بالإسراع والاستمرار في التحليق، وعندما يمرض طائر الأوز أو يسقط خارج التشكيل، يخرج إليه طائران ويتبعاه هبوطًا حتى يكونا في خدمته ويظلان معه حتى يعود للطيران من جديد.

سرب الأوز

لاشيء يدوم إلى الأبد. والتغيير سنة الحياة .

عجبًا!! ما إن يُنكَبَ الإنسان بالفقر حتى تفتح السماء عليه بابًا من الرزق لم تخطر على باله أبدًا. وما إن يغلبه الحزن ويصرعه الهمّ حتى تضيء له السماء مصباحًا داخله فيعود إليه الأمان. وما إن يضيق بالدنيا وتغلق عليه الأبواب ويحسب أن الأمل قد تلاشى حتى يلمح فرجًا أوشك على الظهور.

انظر إلى العروق في ورق الأشجار وإلى السهول والأنهار وسواحل البحار، لايوجد خط مستقيم أبدًا.

قارن بين الخطوط الصلبة التي يصنعها الإنسان وبين الانحناءات الرقيقة التي تصنعها الطبيعة.

تذكر ذلك الملل الذي يصيبك عندما تسير في طريق مستقيم.

إن سرّ النظام في الطبيعة هو عدم انتظامها في نسق واحد

.

سر الطبيعة

لقد اتخذت قراري

- لن تزعجني المشاكل التي تعترض حياتي اليومية، سأتقبلها وأعالجها قدر المستطاع.

سأتخلص من أحزاني بالإيمان والتفاؤل والحركة الدائمة والأمل بغدٍ أفضل.

- لست أقل شأنًا من الآخرين وكل واحد منا يكمل الآخر، فلا قيمة للأمير بدون خفير.

- مهما كان عملي بسيط فهو مقدس ويتكامل مع عمل الآخرين مهما كان عملهم كبير.

لن يطرق اليأس بابي وإذا كان يومي قاسيًا فأملي بغدٍ أفضل والحياة تضحك لمن يبتسم لها .

- مهما حوت أيامي السابقة من فشل وخيبات أمل فهي حياتي وأتقبلها كما هي. سأتمتع بحياتي القادمة وسأعيش ما تبقى من عمري يومًا بيوم، بل لحظةً بلحظة.

- لن أخاف من المستقبل، سأعيش ضد الخوف وأتحدى الخوف كل يوم وأتصنّع الإقدام والجرأة على الأيام، لقد قررت أن أملأ قلبي بالشجاعة .

- سأنام ملء جفوني ولن أدع القلق والاضطراب يقضّ

مضجعي، سأطرد الهموم وأنام هادئ البال.

- لن أعيش وحدي. سأشارك الناس حياتهم وأكتشف أسرار الكون وأبحث عن الجمال في قلوب البشر.

- إذا تصرف الناس بشكل غير ودي تجاهي فهذا شأنهم وتلك مسؤوليتهم، أما أنا فلن يصدر منّي إلاّ الطيب من القول والفعل.

- أنا أحب الناس حتى لو شعرت بأنهم لا يحبونني. أنا أسامح الناس حتى لو أساءوا إليّ. إن الحب والسماحة هدفي السامي، على الأقل من أجل نفسي كي أعيش في داخلي بسلام وراحة بال.

- لست فاشلاً في حياتي، وحتى لو لم تكن لي إنجازات كبيرة، فإني قد عملت أشياء عديدة ولو صغيرة، كانت السبب في تحسين حياة الآخرين.

الحياة تتلاشى كقوس قزح، أو ومضة برق، أو نجمة عند الفجر

الحكمة العالية

يجب علينا أن نقول نعم لهذه الهدية العظيمة؛ هدية الحياة التي منحها الله لنا كي نعيش هذا اليوم. فالحاضر هو كل ما لدينا أنا وأنت. لا وجود هناك لكلمة هناك، لا تفكر في أنك تستطيع إيقاف حياتك في انتظار عيش حياة سليمة، فلن تصادف ما يجعل الحياة عذبةً جدًا. إن الحاضر هو الزمن الوحيد المتيسر لكي نعيشه. أنت تملك واجبًا والتزامًا يجعل حياتك سعيدة، فقم بكل ما يلزم لجعل الحاضر أكثر قيمة. لا ضمان أننا سنعيش لوقت طويل، فالوقت الحاضر هو اختيارنا لنسمو فيه.. فلنقم به الآن، وإلاّ فإننا لن نقوم به أبدًا .

كنت أعمل موظفًا في دار العجزة، وقد لمحت يومًا رجلًا عجوزًا في التسعينات. وكان أنيقًا ونظيفًا مهتمًا بمظهره، ويتحرك بهدوء إلى الدار. وكان قد غادر منزله بصعوبة بعد أن توفيت زوجته وكانت في السبعين من العمر. ومع ذلك رأيته يتحرك بثبات إلى مقره الجديد. وبعد انتظار لعدة ساعات، تم تجهيز غرفته وأثناء اصطحابه لها، أخذت أشرح له مزايا الغرفة ومستلزماتها، فقال لي: إنها ممتازة وأنا أحب غرفتي جدًا. فتعجبت منه وقلت له إنك وصلت الدار لتوّك ولم ترّها بعد! فأجابني: السعادة هي أن أختار أن أكون سعيدًا منذ البداية بغض النظر عما إذا كانت الغرفة ضيقة أو غير مؤثثة بشكل مناسب. لقد قررت ذلك في عقلي، إني أريد

أن أحب مقري الجديد وأن أسعد به؛ لقد اتخذت قراري أن أنهض كل صباح قائلًا لنفسي سأحب يومي بكل ما فيه وأعيش سعيدًا بما يمنحني ذلك اليوم من صعوبات أو مسرات. وإذا كانت بعض أجزاء جسدي لا تعمل بشكل جيد، فأنا أشكر الله على أجزاء أخرى لا زالت تعمل. كل يوم هو هدية، وكلما أفتح عيني، في الصباح، أركز فكري على يومي الجديد. عمري هو مثل الحساب البنكي الذي أسحب منه عند المشيب ما جمعته خلال سنيّ حياتي. كنت اجمع الذكريات السعيدة كل يوم حتى يتسنى لي التمتع بها يومًا ما. لقد حررت قلبي من كل حقد وعقلي من كل قلق. لقد عشت حياة بسيطة، أعطيت الكثير وتوقعت القليل .

"يا عبدي أحبب ما شئت فإنك مفارقه

وعش ما شئت فإنك ميت

واعمل ما شئت فإنك ملاقيه"

حديث قدسي

لماذا أخاف

كنت أعيش في خوف دائم من فقدان الأشياء التي أملكها

ماذا لو تساقط شعري؟ أو لم أحصل على بيت واسع؟

ماذا لو ازداد وزني، أو فقدت عملي؟

ماذا لو صرت مقعدًا أو أصبحت عجوزًا وضعيفًا؟

وعرفت بعد حين أن من يستمع إلى دروس الحياة فإنه يتعلم منها الكثير .

وقد عرفت الآن:

إذا سقط شعري، أستطيع أن أعيش سعيدًا، لأن رأسي مازال ينتج أفكارًا مبدعة .

وأن البيت الواسع لا يجلب السعادة للإنسان، بل القلب الراضي سيجعل أي بيت سعيدٍ .

وإذا قضيت وقتًا أطول في تطوير جوانبي العاطفية والروحية فسيطغى ذلك على كل نواقصي الجسدية .

وإذا عجز جسدي فلن أستطيع تعليم ولدي رمي الكرة، فسأجد من الوقت ما يكفي لتعليمه كيف يواجه الصعاب التي تعترض حياته .

وإذا نال العمر من قوة جسدي، فسأقدم لمن حولي قوة

فكري وصدق حبي وقدرة روحي على الصبر .

لا أخاف من الأحلام الضائعة، أو أية مشاعر أخرى، يكفي أن الله قد أنعم عليّ بعطايا لا تحصى، فإن فقدت إحداها فسأجد عشرًا غيرها.

وإذا عجزت عن الرقص، فسأغني في مرح. وإذا صعب عليّ الغناء فسأدندن مع نفسي. وإذا أصبحت أنفاسي ضعيفة، فسينطق قلبي بالحب، وأصلّي في صمت.

وعندما يكون الوقت قد حان للقاء ربي، فلماذا أخاف؟

فن الحياة هو الاستعداد التام لوقت الرحيل

كنت واقفًا على شاطئ البحر، وإذا بسفينة تنشر شراعها لتعبر المحيط، وما إن غابت عن الأفق، حتى سمعت أحدهم يقول: لقد ذهبت! أين ذهبت ؟

إن افتقاد رؤيتها راجع إلى نظره هو وليس إلى السفينة، فهي ما زالت تمخر عباب البحر، وفي نفس اللحظة التي قال فيها أحدهم: لقد ذهبت، كان هناك آخرون على الضفة الأخرى يرقبون وصولها مبتهجين ويقولون: لقد وصلت !

وهذا هو الموت .

لقد هيّأت نفسي للرحيل، فإذا ما قرع الناقوس، ورفعت السفينة شراعها ونادى الربان :هلمَّ إلى الرحيل، فأنا على أتم الاستعداد. لقد عشت لنفسي ولغيري ولم أسبب الأذى لأحد. وكان وجودي نافعًا للبشر. هيّا إلى هناك حيث الجمال الفتان والكمال الدائم وراحة البال. أهلًا بالضفة الأخرى من الحياة في أي ساعة، بل في أي لحظة. نحن لم نخف من الحياة بكل ما فيها من أهوال وأسقام، فكيف نخاف من الموت، حيث النور والسرور ومنتهى السلام .

شكر

أشكر أولاً مساعدتي في إعداد هذا الكتاب، "سهيلة الجوراني"؛ فهي عملت معي بكل دأب وإخلاص في تنقيحه وربط القصص بالمقولات الحكمية. وقد بذلت جهوداً لا تقدّر في كل مراحل الإعداد حتى ظهر بهذه الصورة .

وأشكر عدداً لا يحصى من المفكرين الذين قرأت لهم واستنبطت من قصصهم وأفكارهم ، فلهم الفضل الأول في ظهور هذا الكتاب.

المؤلف في سطور

mahdi.almosawi@gmail.com

• دكتوراه في الهندسة المدنية – كندا

McQueen's University of Technology، Canada.

• دكتوراه فخرية في علوم الإنسان – كندا

Weston Reserve University، Canada.

• اسس مركز اشراقات للنشاطات الانسانيه في العراق سنة 2004

• باحث في الحكمة والحياة الطيبة، ومؤلف كتاب)الرقص مع الحياة) و (فن العيش) .

• رئيس مكتب استشاري في دولة الإمارات العربية المتحدة منذ عام1989 .